


Año I * Barcelona, Mayo de 1934 * Núm. 11

# MAGNANIMIDAD

Pero, al dar, no ignores que, más que el dinero,
Valen los perfumes de un amor sincero;
Una voz de alivio es don más certero
Que todo potingue, joya o dineral.
Abre tus entrañas, más que tu bolsillo;
Date dulcemente, de modo sencillo;
Ama con vehemencia, sin pompa ni brillo;
Date como un genio de cordialidad.

Llegados al final del comento de la hermosa poesía que nos vamos ahora a ocupar por última vez, nos es grato, muy grato, remarcar la gran importancia que le hemos dado y damos, ya que aquellas que lleguen a vivir la vida en este mundo de acuerdo con los conceptos contenidos en sus espiritualizadas estrofas, bien seguros podrán estar que se hallan consumiendo su última existencia de carne por la tierra.

Por lo que respecta a las dos estrofas finales que un algo pasamos a glosar, contienen hermosísimos consejos que no hay que limitarse únicamente a leer, sino a profundizar la eficacia de los mismos en el seno de la realidad. En efecto, para los verdaderamente acongojados y doloridos, más eficaz habrá de serles siempre, «los perfumes de un amor sincero» que la dádiva más generosa material, aunque descontamos que en la mayoría de los casos, al necesitado habrá de satisfacerle más lo último que lo primero, dada la inconsciencia en que la vida se vive hoy por hoy todavía en este mundo grosero y pasional.

Conceder voces de alivio, abrir más las entrañas que el bolsillo, darse dulcemente, sencillamente, sin pompa ni brillo, darse como un genio de cordialidad, cosas son todas admirables, sublimes diríamos mejor, pero apresurémonos a afirmar que resultan materialmente imposibles de practicar, si no se ha llegado todavía a aquel grado de progreso, de espiritualidad que permita al ser de la tierra practicar el «Ama con vehemencia» que aconseja en el penúltimo renglón.

Entonces bien podremos afirmar categóricamente que para que resulte viable el que el hombre de la tierra pueda vivir la Vida en la tierra tal como aconseja en sus estrofas la preciosa poesía Mag-

nanimidad, le es indispensable primero graduarse en el verdadero Amor. ¡Amor! Frase muy pronunciada y escrita a cada instante por tantísimos, pero... vacía casi siempre ante Dios en verdad.

Seamos, pues, de una vez conscientes de que el Amor es la base y origen de todo lo creado, y a la vez la única medicina que lo cura todo, absolutamente todo, lo que el alma a través de su historia haya ido acumulando de impuro y por lo tanto indevido. Queramos graduarnos de continuo en las prácticas del verdadero Amor para todos y para todo lo creado, y con ello no haremos más que prepararnos para el viaje al mundo inmediato superior que nos aguarda ya para en él ir estudiando desde la más elevada graduación, la forma de amar y convivir mejor.

No queremos terminar nuestra pobrísima labor de comento y glosa de Magnanimidad, sin fraternalmente felicitarnos de que haya llegado a nuestras manos tal fruto poético de un alma hermana que por la tierra va dando ya un algo delicado de su amor, ya que a la vez nos ha permitido al comentarla, divulgarla y hacerla así más eficaz.

Decididos siempre a divulgar todo valor donde lo encontremos, prometemos a nuestros lectores, actuar siempre como en este y tantos otros casos, o sea dando más importancia a lo que escriban o den los demás en la forma que le den, a lo que podamos escribir o dar nosotros. También así actuando aceptamos que practicamos para los demás Amor.

La Redacción

---

**Solamente son productos naturales los que brinda al terrenal la Naturaleza, lo mismo para alimentar que para curar. Los fabricados por el hombre en sus laboratorios aunque se escondan bajo títulos de relumbrón naturistas, son y serán mientras existan, el áspid venenoso que atento sólo a su lucro inconfesable, no vacila en, a sus posibles víctimas emponzoñar. MACROCOSMO.**

---

Suscripción pro-Macrocosmo: Suma anterior: 1.619'05 pesetas; C. S., 1'15; C. G., 1; E. C., 1; G., 2; E. B., 5; ?., 0'20; P. R., 0'40; J. S., 5; Uno, 1; J. S., 1; Atomo, 1; E. C., 1; A. C., 0'40; F. E., 5; M., 4; P., 5; E. C., 0'50; J. D., 1; J. K. M., 1; M. J., 2; Suaig, Suaig, 25; E. C., 1; F. Ll., 1'55; R. V., 2; Ll. J., 0'60; Mari Luz, 10; F. A., 0'40; E. C., 1; E. C., 2; Una floreta, 0'50; Mesa, 4; Gandi, 5. — Total: 1.705'75 pesetas.

# ANIVERSARIO 1930

Me pides en suma, hermano, en tu sana petición,
un recuerdo, una memoria, una parte de mi amor,
para ese acto aniversario que celebráis con ardor,
pues sea, obrero valiente que luchas con lo sombrío,
escribe lo que a tu mente le dicte mi corazón,
que el alma corazón tiene, cuando ama con pasión.
Mas pasión sana, sublime, que fomenta el ideal,
pasión que enlaza a las almas, que las une y las alienta
para que en batalla cruenta, venza lo espiritual.
La sombra te acosa fiera, mas no vence a tu humildad;
se entromete entre tus almas, perturba más de un hogar,
de tu lado arranca a algunas, que Dios reponiendo va.
Y en ese luchar sin tregua, entre la sombra y la luz,
el Centro querido crece, ramifica su labor,
y al crecer el Centro, crece para tus almas tu amor.
Tu obra así se engrandece, se extiende y brilla mejor;
la casta derrotada se enfurece, y más ataca en rededor.
¿Qué importan sus ataques si se estrellan en tu calma,
en tu amor y en tu humildad? Sigue hermano,
luchador, como hasta aquí, y recogerás laureles;
no te importe el que dirán, ni tampoco los desdenes,
que tu obra brillará, y saldará tus ayeres.
Cuando Natura cobije la unión vuestra numerosa,
cuando veas tantas almas que te siguen afanosas,
cuando gocéis y estudiéis con labores medianímicas,
y almas de gran luz acudan a cubriros con su amor,
piensa campeón querido, que cosechas tu labor,
piensa también que quien sufrir ha sabido, Dios
al fin le ha concedido un algo compensador.
¿Qué es pues, vuestro aniversario? ¿Una fiesta?
¿Un desahogo? ¿Un nuevo lazo de amor?
¿Un instante en la lucha de reposo
para luego luchar así mejor?
¿Es también un recuerdo selectivo?
¿Es por último un sublime motivo, para mejor
conoceros y así amaros mejor? ¿Podréis formar
acaso con tanto interrogante, un ramo aromoso,
emotivo y palpitante, que eleve el latido de vuestro
bien amaros?
Así os lo desea esta pobre alma, que cual vosotros
y con vosotros rememora aniversarios añejos
que no han de volver, pero que al recordar
ciertos suyos por los vuestros, reverdece su querer.
El alma en alas de su amor profundo,
más apetece cuando más obtiene, que por algo
desciende a mundos como éste, donde debe sufrir
cuando apetece.
El apetecer del alma es en la carne dolor lancinante
hasta que el alma vence en la lucha y eleva el diapasón
del pecho amante, y entonces alma y corazón unidos
trenzan la labor divina en mundo ingrato,
en espera de moradas superiores que la compensan
de sus malos ratos. ¡Almas amantes!, no temáis
al dolor que todo lo regenera; no temáis a las
luchas que por ellas venceréis; no temáis el amaros
por la vil cizaña; amad y más amad, que en
el día sin noche que os aguarda, cosecharéis
sin guadaña, al verdadero y puro amor.
Y ahora, almas amadas, consumid esta bella jornada
entre risas y juegos; entre efluvios de amor;
entre estudios delicados y profundos que os hagan
a todas más aptas para el puro amor,
y luego cual abejas laboriosas, seguid, seguid
vuestra labor: que nada os desvíe ni os detenga,
seguid bien la senda y cosecharéis amor.
Así a todas os desea, ofrendándoos su querer,
quien en la tierra fué un algo hormiga laboriosa
y la llamaron.

Amalia Domingo Soler

Barcelona, 25 de julio de 1930.

# NO MATARÁS

por SIRIO

No matarás, dice la armónica naturaleza en su vibrar hacia el perfeccionamiento de los seres y las cosas; no matarás dicen sus hermosas enseñanzas; mas hoy los humanos prefieren lo que ellos inventan, que no seguir por un sendero de amor.

No matarás, hermoso tema para demostrar lo equivocados que andan la gran mayoría de los seres encarnados del mundo tierra. ¿Quién tiene derecho a coartar la vida de otro? ¿Quién puede titularse moral, si en su práctica está el destruir? ¿Quién puede ser verdadero espiritista, si en su práctica coadyuva a la destrucción de sus hermanos? ¿No somos seres pensantes, no tenemos los conocimientos suficientes para saber un algo elevarnos de estas groseras prácticas? Matar, odiosa palabra, matar para vivir, ¡qué equivocación! Destruir para edificar lo que no puede ser sólido, no, no se ha de construir: lector, no mates, piensa que todos tenemos derecho a la vida, y los que ya un algo poseemos la luz que se nos irradia de las alturas de paz y amor, sabemos que debemos buscar la vida en la propia vida; y debemos seguir el sendero del amor en práctica constante; y ¿cómo se puede seguir este sendero si se mata, o se coadyuva a matar? No, raciocina, lector, no debemos querer ser cómplices de esos crímenes; que no por pertenecer a la escala zoológica inferior dejan de serlo tanto como los otros; yo os diré: lo son más, pues quien no tiene medios de defensa y se le coarta la vida es doble crimen.

Los que sabemos que la vida es eterna, que todo está en completa vibración, y al vibrar da su canto todo, al Creador, no debemos, ni hemos de querer hacer tales prácticas degeneradoras del sentimiento puro. Sabemos que somos responsables de nuestras obras, pues ¿qué efecto producirá a nuestras almas al ver que sabiendo el camino sólido, sabiendo lo que es la vida, en vez de seguir por sus cánones, empleamos lo indebido y destruímos lo que tenía derecho a seguir su camino?

¿No te es odiosa la guerra, lector?

¿No te repugna este crimen colectivo que llena de dolor los corazones, que desola las ciudades, que cual monstruo fiero destruye, sin respeto, lo que a su paso halla? Y, ¿quién es el creador de la guerra, quién es el que la nutre? Nosotros mismos, pues somos cual corderos que sin mirar la razón, sólo el dogma y el temor, nos hace ir al frente; no lector, no quieras tu ser responsable; la guerra te es odiosa; y odioso te ha de ser el destruir la vida de seres que con su modo natural de vivir casi siempre nos pueden y nos dan lecciones.

No seas cómplice de estos crímenes que envenenan el cuerpo y el sentimiento; piensa siempre en aquel hermoso adagio que dice: «Que lo que no te gustaría que te lo hiciesen a ti, no te debe gustar para los otros». Pues mira en tu razón, comprende lo que en su sentir el pobre Sirio te viene a decir, y es que por ser un algo ante Dios, espiritista, o sea conocedor del deber en la tierra, y conocedor de lo que nos aguarda, se ha de ser Naturista, o sea saber cuidar y alimentar el cuerpo no con lo que le suicida moral y materialmente, no, pero sí dándole vida y en síntesis salud, pues sin saber cuidar y alimentar el cuerpo en lo más natural, o sea apartando de su lado lo que conduce a la destrucción, no se puede ser moral; pues titularse moral y permitir que se destruya la vida del más pequeño ser, no es tal moral. Amaos los unos a los otros, dijo el Maestro, y en este amarnos los unos a los otros, ¿cómo lo podremos practicar, si destruímos? ¿Cómo podremos crear la hermosa familia fraterna humana si en vez de amarnos empezamos por ni siquiera respetar lo que es imprescindible amar? Si se quiere seguir del Maestro su huella, no nos hagamos ilusiones, no; Jesús nos vino a trazar un sendero y este sendero sólo lo cruzan no los que se llaman cristianos, mas sí los que son humanos en todo sentido, los que saben enarbolar con su sentir la bandera del amor, y esta bandera izada al viento de la humanidad, dice: respeto a la vida toda; amor a los seres todos, y entre los seres y la vida, debe reinar la más armónica afinidad, pues sólo amando y respetando, podremos graduarnos de este mundo de dolor, pues si así no seguimos, nos hacemos responsables, a la vez que preparamos el camino de espinas y dolores que sólo nuestro querer las hubiera podido ahorrar.

Pues hermanos del planeta todos, todos somos

hijos del mismo amor, pues amemos, practiquemos las hermosas enseñanzas que Jesús nos vino a dar, diciendo a las humanidades todas: amaos los unos a los otros, pues sólo así viviendo de la tierra harás el paraíso simbólico, la mansión de paz.

# ¿SUEÑO? ¿VISION?...

*Escrito anímico por la hermana A.*

Me encontraba en uno de estos momentos abúlicos, inexplicables. A mi alrededor todo era sombra; sombra densa, pesada, que me hacía sentir su nefasta y deprimente influencia. Me sentía sola, cansada, vencida, sin ánimos para intentar el menor esfuerzo para librarme de la negra opresión.

Percibía voces extrañas, confusas, que musitaban palabras incoherentes sin sentido, junto con risas burlonas y carcajadas sarcásticas que me hacían extremecer. Sentí un hálito ardiente, abrasador, que me producía infinita angustia y malestar, y una voz clara y cercana me dijo en tono de burla:

—¿Dónde está tu energía y valor?

¡Infeliz!... Pide, clama, que nadie ha de venir. Te hemos vencido, y eres nuestra, ¡nuestra!... y una carcajada horrible siguió a estas palabras. No, no; todavía no estoy vencida—exclamé—, pero en mi interior me sentía derrotada, aniquilada por completo.

De pronto, un enjambre de dorados insectos de finas alas, empezaron a volar alrededor mío, posándose sobre mi rostro y mis manos, luego, uniéndose todos, formaron como una flor de incomparable belleza, de fragancia exquisita, y del interior de la flor empezaron a brotar chispas luminosas de diferentes matices.

La sombra rugió, haciéndose más densa; y moviéndose en acción de avance, trató de apresarme más con sus fatídicas y negras garras. Pero, fué en vano; las chispas luminosas que como vívidas estrellas surgían de la flor, me rodeaban en un círculo luminoso que impedía que nadie pudiere tocarme.

Hubo entonces una lucha sorda, intensa, horrible. La sombra, formando grandes remolinos, intentaba cubrirlo todo bajo su negro manto. La flor, volvíase cada vez más radiante, más bellos y delicados sus colores, más intenso y delicioso su aroma. Al fin cesó la lucha; tras un rugido espantoso, oí la voz que antes me hablara, que dijo con atronador acento:

—¡Maldición!... ¡Me habéis vencido!... Pero, espérate, maldita, que mi venganza será terrible!...

A este punto, todo desapareció. Y me encontré en el espacio sostenida por los brazos de un ser a quien no podía ver el rostro por ser todo él formado de resplandeciente luz.

Una voz dulcísima musitó blandamente en mi oído estas palabras:

«Ahora ya estás salvada. ¿Ves como no te falta protección?... ¡Y eso que te creías sola!... Como también has podido comprender el valor de los pensamientos amorosos de las almas encarnadas, que te quieren de veras.

Todos te han ayudado, y, gracias a la unión de todos, ha sido posible vencer.»

¡Oh, qué contenta estoy! ¡Gracias, Dios mío — dije vehementemente, y proseguí hablando —: Escúchame, ángel bueno que me sostienes, ahora que estoy libre quisiera poder hacer algo con que demostrar a estas almas que se han interesado por mí, lo mucho que les agradezco todo el bien que me han hecho. Tú que eres bueno y elevado, ¡ayúdame en mi deseo!

Rápidamente noté que ascendíamos por el infinito cuyos diversos matices y delicadas tonalidades contemplaba con asombro. Cesó el vuelo, y con gran suavidad me dejó mi acompañante sobre el suelo de un mundo desconocido, en medio de un inmenso vergel de rosas. Rosas divinas, magníficas; rosas que no tenían espinas y sólo eran de dos matices. Las unas, blancas, tan blancas como la nieve que corona las altas cumbres de los montes inaccesibles; las otras, de un color rosa pálido tan bello y delicado, como no he visto nunca en las rosas de la tierra.

Silenciosamente iba cogiendo grandes ramos de rosas; la emoción, el goce y contento que invadía mi ser en aquellos instantes, hacía que brotaran

copiosas lágrimas de mis ojos. Lágrimas que brillaban como diamantinas gotas, cual gemas rutilantes, sobre los pétalos sedeños y aterciopelados de las flores. Cuando ya hube hecho gran acopio de flores, de nuevo me tomó aquel ángel en sus brazos, y con mi preciosa y perfumada carga empezó a descender.

¡Con cuánta alegría y contento fuí repartiendo las rosas entre todos los hogares de las almas que hacia mí habían dedicado su pensamiento amoroso!...

Luego de hacerlo así, todavía me quedaron muchas flores, y entonces pensé:

«Hoy es día de gloria para mí. No tengo que ser, pues, exclusivista, ni egoísta; mi deber es amar a todos mis hermanos por igual, pues bien: ¡Para todos quiero darles hoy de mi amor!»

Así pensando, miré hacia la tierra que, asombrada, la vi cual una bola pequeña que daba vueltas bajo mis pies; entonces cogí todas las rosas que me quedaban y después de besarlas las lancé por el espacio en dirección a la tierra.

Las flores, evolucionando por el éter, fueron a posarse sobre el mundo tierra, y, como si una mano invisible las fuera uniendo, formaron un triángulo, y dentro de él, en caracteres luminosos, aparecieron tres nombres: «Paz, Amor y Caridad».

Esto es lo que yo deseo para los humanos — dije —, y la misma voz alada y dulcísima de antes me dijo:

«Buenos son tus deseos; mas procura llevarlos a la práctica. Esfuérzate en el máximo posible, para que tu paso en el hoy por la tierra, sea cual un radiante cometa, que al desaparecer de lo visible, queda siempre la estela luminosa de su paso. Así tú, procura dejar la huella luminosa del Bien y de la Luz; y dondequiera que pases, deja sembrada la dorada semilla de la Paz, el Amor y la Caridad.»

Calló la voz, y un sueño dulce, suave, un sopor extraño e inexplicable, se apoderó de mi. Perdí la noción de todo.

Luego... abrí los ojos y me encontré en el lecho.

¡Todo había sido un sueño!

HADA-LUZ

# Constituciones de antaño



La anciana que aparece en esta fotografía, L. C., cuenta nada menos que 71 años de edad y es desde chica Naturista. Nació en la Provincia de Belluno, Venecia (Italia).

Una de sus hijas se encuentra actualmente en Corrientes y conserva también esta fuerte constitución, que con la práctica del régimen Naturista goza de una perfecta salud, que es la riqueza más preciosa para todos.

(De «Biocultura», de Buenos Aires.)

**Todo médico o instructor naturista que lo sea en verdad, jamás se prestará a recetar ni aconsejar el consumo de los llamados "específicos naturistas", se limitará siempre, en dietética, a aconsejar el comer alimentos sencillos y de origen y estado absolutamente natural. También se sabrá abstener de colaborar en las mal llamadas revistas naturistas que publican anuncios de venta de tales perjudiciales "específicos", y no habrá "razón" ni "argumento" que esgriman los editores de tales libelos que les puedan convencer, para seguir colaborando en las columnas de tales publicaciones.**

**Por el fruto los conocéis, dijo Jesús, pues los que prosigan su colaboración, más claro ni el agua.**

**MACROCOSMO**

CARTERA DE UN ESTOICO

# RELIGIOSIDAD

## (Carta a una señora piadosa)

> Jesús no nos redimió con su muerte, sino con su doctrina y su ejemplo, que mejorándonos, salvan del pecado y obran sobre todos. Fué perdonado el hombre, no por creer en un mérito extraño, sino por la solidez de sus convicciones; es decir, por la firme voluntad de obrar siempre como el deber manda.
>
> (Strauss. «La antigua y la nueva fe». XII.)

Señora: Me escribe usted diciéndome que al oponerme a algunas reclamaciones de la Iglesia, tales como el reconocimiento de los haberes del clero, doy muestras de muy grave irreligiosidad. Yo he leído su admonición con profundo respeto, como escucho cuantas se me dirigen. No ha mucho me decía un compañero querido en letras que yo debía de recibir muchas cartas llenas de objeciones y aun de censuras. Es cierto. ¿Por dónde iba yo a suponerme perfecto? No soy sino un colaborador en la labor de todos y sé muy bien que ningún hombre es superior a otro, sino por circunstancias que casi nunca de él dependen. Debemos ser humildes y no presumir de infalibles. Por esta afirmación comprenderá usted, señora mía, que su reproche no ha hecho mella dolorosa en mi amor propio, como la de nadie, y que todos me obligan a hacer examen de conciencia, y son por ende para mí un resuelto motivo de reconocimiento y de gratitud.

Leída su misiva, me he preguntado: ¿Por qué hay en mí irreligiosidad? Y he tenido que examinar asimismo qué es lo que se entiende y debe entenderse por religiosidad. No es, según nuestro léxico, sino «la práctica y esmero en el cumplimiento de las obligaciones religiosas». Pues bien: lo que sucede, en mi opinión modesta, es que sus prácticas de usted no son las mías, como las de los mahometanos no son las de los budhistas, y a nadie se le ocurre decir que cuando las realiza un mahometano o un budhista de buena fe y con todo fervor incurre en irreligiosidad. No, señora de mi respeto; lo que caracteriza a la religiosidad no es la práctica de una obligación determinada religiosa, sino la de las obligaciones en general, y éstas son diferentes, según la conciencia del creyente y su posición frente a lo absoluto eterno. Reconozco a usted una religiosidad perfecta, cuando practica el culto y recibe los Sacramentos. ¿Por qué usted no ha de reconocerme una religiosidad no menos intensa y sincera, cuando entiendo, como Jesucristo, que la práctica de las buenas obras y en el sometimiento de nuestros intereses terrenales a los designios divinos, expresados, a mi juicio, por las leyes universales e inflexibles de la Naturaleza?

Cuando predicó el divino galileo su doctrina, siendo y llamándose judío, y acatando la ley mosaica, no fué al templo sino tres veces: la primera, para discutir con los doctores; la segunda, para arrojar a latigazos a los mercaderes, y la última, para ser azotado por los sayones de los fariseos. Sin embargo, no sólo mostró religiosidad, sino que fué la religiosidad misma, porque todo lo sacrificó al cumplimiento del deber, sin que se le ocurriese pensar que algún día habían de ser establecidas otras prácticas contingentes externas, y que por su falta de cumplimiento podrían quienes siguiesen sus doctrinas ser acusados de irreligiosidad.

Irreligiosos son los «sepulcros blanqueados» y aun los falsos guías, que «in vestitu ovum intus autem sunt lupi rapaces». Irreligiosos son tanto quienes defienden, en nombre de la religión, las desigualdades e iniquidades sociales, para conservar sus ventajas, como quienes piden una revolución que vuelva lo de arriba abajo, y lo piden no para que sea instaurado un régimen de equidad, sino para disfrutar ellos de las ganancias de río revuelto. Toda acción determinada por el egoísmo o la barbarie, igual la blasfemia contra cualquier creencia, por odio o envidia, que las peticiones a una imagen en determinado día del año para pedirla tres cosas, como puede pedirse una merced a un ministro, es irreligiosa. En cambio, el hombre que no profesa dogma alguno positivo, pero que procura inspirar toda su conducta en móviles desinteresados y que todo lo mira

bajo la especie de la eternidad, es profundamente religioso, como lo fué aquel modelo de hombre bueno que se llamó Alfredo Calderón, que no iba a misa, y que escribió estas inolvidables palabras: «En el corazón de los buenos no es la esperanza lo único que se pierde; aún le sobrevive el deber.»

Todas las religiones deben ser miradas con respeto, porque todas son verdaderas en su fondo, en cuanto tienden a establecer una relación («religare») del hombre con lo absoluto, según la definición agustiniana. Lo en ellas contingente y a veces efímero es la forma adaptada a los tiempos y a los lugares, y que fuera de ellos, puede llegar a ser aborrecible, funesta y opuesta a la esencia misma que se quiere perpetuar. «¡Ay de vosotros —se dice en el Evangelio—, los que os habéis reservado la llave del templo de la verdad! ¡Vosotros mismos no habéis entrado, y a quienes querían entrar se lo habéis impedido!»

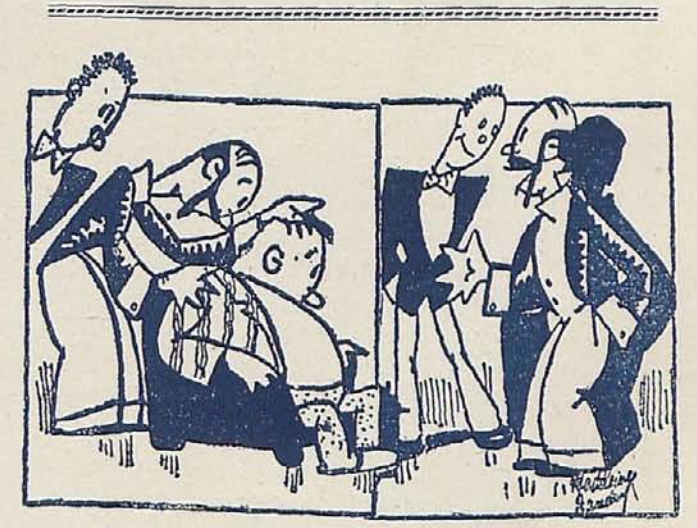
En este sentido metafísico (las «formas inflexibles» religiosas son las metafísica de los ignorantes), no solamente no soy contrario a religión alguna, sino que las profeso todas y a todas rindo mi acatamiento; pero tengo la aspiración piadosa a profesar otra superior, que a todas las comprende, pero que a todas declara caducadas, cuando pretenden ser inmutables y propias de todos los lugares y de todos los tiempos, y cuando forjan dogmas solamente para la tierra y con figuras humanas, olvidando que hay en el espacio infinito sextillones de miriadas de mundos y que el nuestro es entre ellos un grano de polvo impalpable. ¿Por qué he de ser irreligioso mirando a los cielos, cuando niegan serlo quienes miran a los candeleros y a los postes? ¿Con qué motivo se me puede llamar irreligioso, cuando encuentro bajos de techo muchos templos ante la bóveda estrellada, en tanto que se llama piadosos a quienes rezongan frases aprendidas de coro, sin saber lo que significan, y quieren reducir el tamaño de su Dios hasta colocarlo encima de su cómoda o su mesa de noche y se lamentan de que no les ayude en sus tribulaciones, y también quienes solamente reverencian a la divinidad por miedo al infierno? No; yo prefiero la religiosidad de los que pueden llegar incluso al error y a la violencia, pero pensando en cumplir un deber.

En estos días la Casa B. publica la admirable segunda edición de las «Reflexiones sobre la violencia», del apóstol del sindicalismo Jorge Sorel, y en ese libro, que no es ciertamente mi guía, porque la violencia es para mi siempre reprobable, hay, sin embargo, estas palabras: «Nunca tuve por el odio creador la admiración que le profesa Jaurés. No siento por los guillotinadores la misma indulgencia que él, y me horroriza cualquier disposición que con disfraz judicial recae sobre el vencido.» Estas palabras del ensalzador de la violencia son más religiosas que las de los inquisidores, que en tiempos no lejanos regaron con sangre de intelectuales el suelo de la patria. No basta practicar; es necesario saber qué se practica y por qué se practica.

Equivocada o no, en cuanto a las formas que considera usted rituales, usted, señora, es religiosa, y yo, por ello, la respeto y admiro. No pido en trueque sino unos adarmes de comprensión. Los conceptos abstractos de la causa suprema de todas las cosas y de sus atributos, el Bien, la Belleza y la Verdad, son demasiado grandes para ser encerrados en una caja de reliquias o en un folleto de catequesis. Amémoslo todo, respetémoslo todo, y al convivir con nuestros hermanos y al respetar sus convicciones sinceras, daremos muestras evidentes de la verdadera religiosidad.

Le besa reverentemente los pies.

A. Z.



—¡Oh, qué forúnculo más descomunal! ¡En mi vida había yo visto otro parecido!

—¡Bah! Es un quiste insignificante; pero hay que tener en cuenta que por la consulta ha pagado cincuenta pesetas.

(De «El Hogar y la Moda»)

# SINCERIDAD

En un mundo donde el engaño tiene lugar preferente, do se venera la hipocresía, do se alaban la apariencia, la ficción y la mentira, hemos de ser sinceros con nosotros mismos y con nuestros hermanos.

En estos momentos de completo desbarajuste, cuando parece que el hombre es impotente para solucionar sus problemas y se inclina como último recurso hacia la fuerza brutal para hallar el derecho que su inteligencia no acierta a ofrecerle, hemos de ser sinceros si no queremos también formar parte del rebaño incoloro siempre arrastrado por la corriente.

Es indispensable que tengamos un claro concepto de nuestra posición, de nuestros deberes, de nuestras aspiraciones; es necesario, en fin, que nos situemos exactamente en el lugar que nos corresponde para actuar con acierto.

Huyamos de la pedantería y del orgullo que de nada sirven, pues tras su débil costra traslucen nuestra insuficiencia y nuestra ignorancia.

Sinceros con nosotros mismos, hemos de hacer un concienzudo examen de lo que somos, de nuestras cualidades, de nuestros defectos y vicios, de nuestras inclinaciones y aptitudes. Unicamente si nos conocemos bien podremos modificar nuestra conducta y construir nuestro carácter. En general se es muy severo con las faltas ajenas y muy tolerante con las suyas, pero como a nosotros nos interesa ser y no parecer, hemos de invertir estos términos ya que nuestro trabajo radica en pulir nuestra piedra bruta para que sus aristas no hieran a los demás, y su escultura sea conforme al plan evolutivo de la humanidad.

Amigos de la verdad, del estudio, del conocimiento, démosnos exacta cuenta del grado de nuestra cultura para adquirir aquellas nociones que nos falten. La ciencia nos ofrece un vastísimo campo de investigación metódica y experimental, que mucho nos ayudará induciéndonos a pesar cuidadosamente el pro y el contra de todas las teorías, a buscar por nuestro esfuerzo paciente el porqué de las cosas, a no afirmar nada de lo que no estemos completamente seguros ni hayamos comprendido. Humanizada por nuestro idealismo la ciencia nos hará más amigos de la verdad. No olvidemos que nuestros conocimientos nos han de permitir ser cada vez más útiles al progreso colectivo.

Analicemos profundamente las enseñanzas de la filosofía que complementan los estudios científicos y nos ofrecen orientaciones nobles para nuestra conducta moral: Indaguemos el por qué de nuestros actos, de nuestras emociones, de nuestros pensamientos, démosnos exacta cuenta de los beneficios o perjuicios que nos reportan para así poder seleccionar los motivos que nos inducen a la acción.

La sinceridad nos da un mayor dominio sobre nosotros, nos predispone al reconocimiento inmediato de nuestros errores y nos hace ser verídicos en toda ocasión. Es una cualidad que no permite claudicación con nuestra debilidad personal, ni con la falsedad ajena; por esto es indispensable para nuestra obra de constante superación.

Destruyamos pues en nosotros todo lo falso; no nos inclinemos ante la supuesta autoridad de pontífices de infabilidad dudosa, prefiriendo siempre el fallo de nuestra propia conciencia y la experiencia de la vida. Seamos sinceros en pensamiento y en acto, para con nosotros y para los demás, ya que el propio ejemplo es la mejor divulgación de toda ideología.

La senda que lleva a la perfección es angosta, llena de obstáculos para poner a prueba nuestra voluntad. Libremente la hemos escogido y seguiremos adelante con entusiasmo, confiando en un futuro mejor para esta sufriente humanidad.

C. L.

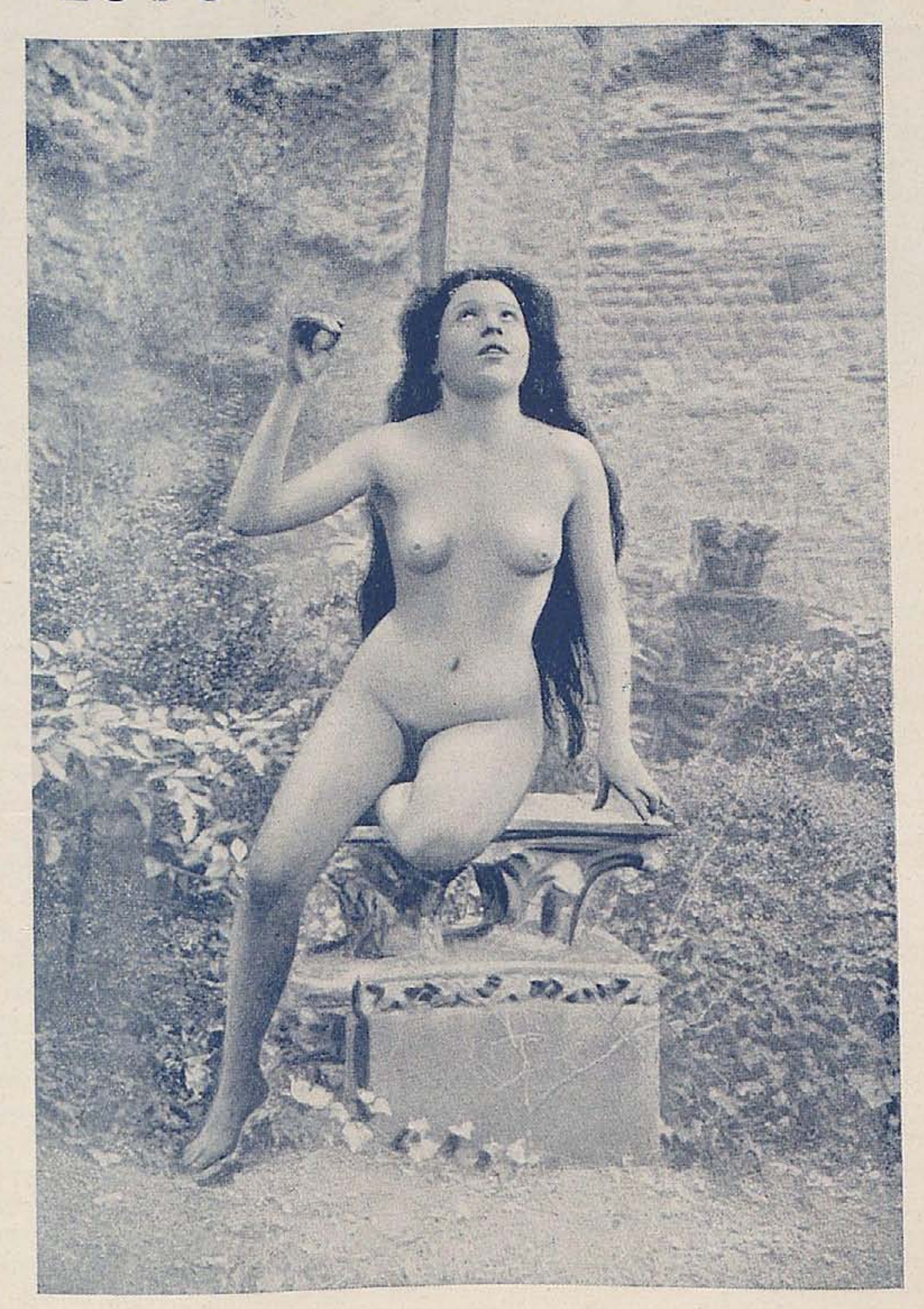
(De «Prometheus».)

---

**Hay revistas que se titulan naturistas, y se han creado con el único fin de propaganda de las casas llamadas de específicos naturistas. Por esto al hojearlas se les ve seguidamente el latón pues son un continuo anuncio de los antinaturistas productos que dichas casas expenden, haciendo buena a la farmacopea alópata en general.**

**Las firmas de los llamados médicos naturistas que en dichas revistas aparecen al pie de artículos más o menos naturistas, que de todo hay, pretenden ser el pabellón de garantía que encubra, ante los neófitos incautos, la averiada mercancía que se quiere expender. "Macrocosmo".**

# ESTUDIO ACADÉMICO



Tipo de Urania (Las Musas) La modelo tiene 19 años






# El alma que animó el cuerpo del popular escritor y político Vicente Blasco Ibáñez, expone, por mediumnidad escribiente, su actual pensar y sentir

II

Gracias a Dios y a ti, por este feliz momento que se me concede pudiendo trasmitir a los moradores de la tierra de mi sentir actual.

En primer lugar siente la intensa necesidad de decirle al hombre de la tierra, y hoy sobre todo a la mujer también, que la política para nada bueno sirve, que resulta un cambio como todos pueden de continuo comprobar, la causa de un sin fin de odios, rencores, envidias, y apetitos inconfesables que en vez de conducir al progresivo «Amaos los unos a los otros», que es la única política que por la tierra y en todo lo creado se debe practicar, conduce a la gran responsabilidad y al gran dolor al pasar a este espacio a estudiar, en espera de poder de nuevo reencarnar para expiar y vivir la Vida ya mejor.

Entonces considerad y consideraréis bien, que bajo todos los regímenes o formas de gobierno que los pueblos se han ido dando, no han hecho más que envolverse en el gran egoísmo que, cual fruto del gran materialismo, los ha de conducir forzosamente al fracaso del proyecto del alma que no es otro siempre, cada una en su grado alcanzado, de irle mejorando en cada existencia de carne un poco más, por ir viviendo la vida de la carne cada vez más donde un renunciamiento a todo lo grosero y posesivo, y por tanto más dentro de una sencillez y humildad que lleva al morador de ese planeta, a pasar desapercibido para la masa, pero no para Dios su Creador.

Cuando ya así se vive la vida, por la tierra, según voy estudiando en más de un alma que hoy todavía con cuerpo por la tierra están, cualquiera que haya sido la situación predominante y de brillo y resonancia en sus anteriores existencias, precisamente por el dolor y experiencia cosechados, encaminan todos sus esfuerzos a vivir la vida de acuerdo todo lo posible en las Leyes Divinas o sean naturales, obteniendo así salud física y moral mientras están en la carne, y al dejarla, satifacción especial. Los que así ya un algo viven, huyen de todo aplauso y vanidad, gozan haciendo el bien a todos los demás, por el placer de hacerlo únicamente, ya que saben que lo más probable que habrán de encontrar será la gran incomprensión traducida casi siempre en actos de grosero desagradecimiento por el bien recibido. Siempre les veréis desatendiéndose de toda política, filosofía o religión, y se afanan únicamente para imitar las normas de la vida de Jesús, ya que saben que es el único sendero que al verdadero Progreso que es el del alma, les podrá conducir. Del titulado progreso de los hombres, huyen igualmente, por no ignorar que conduce siempre a no amarse entre sí que es lo más esencial que se debe evitar.

Si bien se esfuerzan, veo, en respetar la manera de vivir de todos los demás, se preocupan de evitar las salpicaduras de tan mal vivir, procurando de paso con su vivir propio, ser el ejemplo a estudiar para todos aquellos que aun no los saben comprender. Los mayores o más resonantes acontecimientos políticos y sociales, como también los religiosos de la tierra, los tienen por efectos lógi-

cos de la causa de la vida mal vivir, y no se preocupan por ellos grandemente, ya que saben que a través de los siglos y de las reencarnaciones los demás se irán regenerando como ellos van haciendo, y de la vorágine pasional se sabrán por fin ya un algo alejar.

Os habla así, moradores de la tierra en general y de España en particular, quien con su último cuerpo se creyó una inteligencia privilegiada para dirigir por muchos motivos a la humanidad. Hoy en su naciente y estudioso despertar a la realidad de la verdadera Vida, no se recata ya de deciros queriendo así empezar a deshacer su obra terráquea, que el mejor servicio que podéis prestarle, los que aceptáis que le amáis y queréis imitar, es no hacer nada de lo que él hizo, y sí esforzaros en vivir la vida alejados de todo lo inconfesable y a la vez confesional.

Daos cuenta que en tres años de república, sólo habéis conseguido odiaros cordialmente como nunca, y que la mayoría de los que en ella decís que actuáis, os estáis preparando para destruir la obra del gobernante anterior, así que os llegue el turno de manejar la manivela del poder, y como así habéis actuado todos y pensáis todos, pues a nosotros los que carne no animamos y un algo estudiamos claro lo podemos ver, he aquí el por qué os habla tan claro, quien, literato, político, ateo, y un sin fin de tonterías suicidas terráqueas más fué entre las aclamaciones y admiraciones de varios millones de seres que le envidiaban y sufrían los más de no poderle no ya imitar, sino a poder, superar.

Hoy os digo a todos, dejaros de políticas, religiones y demás disciplinas que os puedan y deben forzosamente como veis dividir, y estudiar si ha llegado la posibilidad para vosotros de estudiar mejor la manera de vivir, y circunscribir vuestra actuación a vivir dentro de un cristianismo verdadero, para el cual no se necesita ministros, ni templos, ni ritos de clase especial.

También les digo a mis hijos, que estudien estos renglones, por si quieren evitar el espectáculo físico y la responsabilidad moral para el mañana que se les va acercando también, de presentarse divididos por completo en su sentir y pensar, y todos convencidos que cada uno de ellos es el que mejor sabe interpretar y practicar la obra paterna. Pues bien, no os olvidéis que quien fué padre se muestra grandemente arrepentido y conturbado de haberla realizado, y que a ser posible quisiera evitaros a vosotros sobre todo, que luego tengáis que sufrir cual sufro yo.

Bien comprendo que vosotros, cual la inmensa mayoría que los renglones que ahora dicto leáis, no aceptaréis que pueda ser verdad lo que ahora afirmo y achacaréis a chifladura o cosa peor del médium que me sirvo mi advertencia, más que de padre que fuí, esencialmente fraternal, pero terminaré diciéndoos a todos en general, que cuando os encontréis como ahora yo me encuentro, nos volveremos a relacionar, y entonces por lo menos por mi parte existirá la satisfacción de haberos demostrado en lo posible terráqueo, cuáles fueron mis grandes errores, y también mi fraternal deseo de evitar a todos que por querer imitar os envolviérais para más tarde en cruento, muy cruento dolor.

Aquí puntualiza, el que fué glorificado por brillante y colorista escritor, político, polemista, luchador, etc., deseándoos a todos que queráis estudiar en su triste y cruenta experiencia, y que por ende os detengáis y modificando vuestra insana manera de vivir, por imitarle, encaucéis ya vuestros pasos de la tierra hacia el vivir humilde, sencillo, sincero y cristiano, que al sendero que marcó aquel mártir de la incomprensión humana os habrá de conducir.

Y tú, hermano, recibe la expresión sinceramente sentida de mi agradecimiento, por prestarme el gran servicio de tu admirable mediumnidad, que deseo Dios te acrezca en bien tuyo y de la humanidad,

VICENTE.

---

*El hombre que no sea un imbécil tiene que ser a los treinta años el médico de sí mismo.* — TÁCITO.

*No creo que exista un comercio más deshonesto e infame que el que actualmente tiene la Medicina.* — DR. F.

*No basta alimentarse en forma; es imprescindible asegurar una asimilación normal.* — DR. D. M. C.








# Comunicaciones medianímicas parlantes, transmitidas por el hermano médium B... en la sesión dedicada a Jesús el día 25 de diciembre de 1933 en el Cenáculo "El Progreso del Alma"

*(Conclusión)*

Alma que animas cuerpo de varón, alma sedienta de progreso, alma perseguida por demás, alma que en el Cenáculo un algo te destacas ya. Vive alerta, que muchos embates has resistido ya, y peligrosos por cierto más de uno, pero nada son por los que se acercarán a ti. Mi amor te dice que todos, si quieres, los podrás resistir, pero vive alerta, muy alerta, te vuelvo a decir. Tus leyes por vencer, he aquí tu enemigo mayor; lucha incansable con ellas; mejórate, vigila tu ley de impulso y no harás más que cerrar brecha tras brecha al huracán de turno que te vendrá a solicitar, y, si puede, a vencer.

Después del incrédulo, eres el que más estorbas, según a quienes y a quien; no por ser tú quien eres; por el sitio que ocupas hoy; pues bien, acredita la etiqueta; quieras manso, en verdad, ante Dios muy manso ser, y cuanto más manso seas, menos te podrán vencer. Parece que nada te he dicho, o que muy poco te he concedido. Sin embargo, alma amada, te dí cuanto tenías menester para dentro del Cenáculo ser invencible, que es lo que te conviene hoy por la tierra, y a muchas almas, a muchas, no sólo presentes, sino por venir también.

Y tú, alma mía de siempre, levanta, levanta, levanta esa cerviz; mi amor te dice en verdad que un algo te acercas a mí. Conocimientos no te faltan, y ninguno hoy, te deberé añadir, tampoco te sobran, porque todos en la tierra son menester. Dentro de tu vía-crucis expiatorio que hoy tenías y tienes que sufrir, sí podrás, si quieres poder. No seas escéptica, sírvete de lo que ya hay en ti y comprenderás que te hablo y te amo como debo hablarte y amarte. ¿Acaso puedes aceptar que ocupas tu sitio por casualidad? Entonces, alma amada, justo y natural es que quien más pueda más resista, ¿no te parece? ¿Te han vencido acaso? Ah, eres constante en tu amor a ellas, esta vez. Así me place. No siempre así lo hiciste, ¿verdad? Y bien, ¿puede ser el pastor responsable de que el lobo se lleve una oveja, ni que se lleve cien? Será responsable el lobo, y la oveja, según como se deje sorprender. Jamás el pastor. Acuérdate de tus tiempos de oveja, te dice mi amor. No es que siempre tenga yo razón; es que Razón con mayúscula existe una, y esta Razón la esgrimen las almas a medida que por su esfuerzo se van acercando a Dios. ¿No tienes tú razón superior a la de muchos por la tierra hoy, y es muy natural? Si tú lo podías aceptar estarías en tu exacto nivel. Y bien, no seas curioso; seas, sí,

más valeroso, y te lo digo, sí, te lo digo por tu bien; y más crédulo todavía; más crédulo. Sé que no dudas de mí; sé que no me has de tocar esta vez. Bien está, pues; en verdad de verdad te digo, que el amor de mi Padre se cierne sobre ti; úngete en él; el mío jamás te habrá de faltar. Envuélvete en la gran calma, aleja tu preocupación sobre tu cuerpo; busca, busca en la carne de tus almas queridas alguna y sobre este punto dado del cuerpo estudia en él, te dice mi verdad. Busca tus años de carne y compáralos con los que tiene él. ¿Le ganas acaso en disfunción orgánica a aquel cuerpo? No seas cobarde, te dice mi amor; no seas incrédulo en la faceta tampoco de este cuerpo, porque esto te detiene un algo; estúdiate mejor.

Alma querida, tú vendrás a mí cuando tú quieras; aguardándote estoy. No, si dices bien; no hace falta que me llames por mi nombre. Esto es, exactamente. Teoría no te falta, y, en momentos, práctica tampoco. En estos otros momentos es cuando progresas; debes envolviéndote ya subir en el gran dolor.

No la agotarás nunca, tu sed ni tus proyectos tampoco, porque a medida que cristalizan unos, a tu mente acudirán otros, y llegarás a lo que el hombre llama la tumba con proyectos por hacer.

Te esperaba. Este estandarte impreso de que me hablas; expón, expón tu razón; la sé por anticipado, como puedes comprender, pero díla. Pues bien, esa prueba para ti, esa prueba para tus almas del Cenáculo con carne sobre todo y esa prueba terráquea que sólo en los siglos por venir muchas almas podrán agradecer; no debo adelantarte el porvenir. Tú esfuérzate para que pueda sostenerse y proseguir de ti el ejemplo. Tú pones más que dineros, sin dineros dejar de poner. Acuérdate del dinero que manejaba yo para hacer mi labor; pues adelante te digo, fiel pastor; empuña tu cayado, que es tu cruz, y adelante. No te encorves al peso de la cruz; yergue este tórax; saca tu pecho; refuerza el corazón del pastor, y para ello búscalo en el hálito del alma que fuiste y eres y eternamente serás, y en el ámbito amoroso creado por Dios. A mí me encontrarás siempre; no tengo por qué nombrarme; seas ya lo que prometiste ser; seas en verdad un discípulo, un obrero de mi obra, y plenamente a mi lado estarás.

No das importancia hoy a tu obra de la tierra, dices, y haces muy bien. ¡Ay de ti si se la dieses; te habrían derribado ya. Eso es, eso es. Pues adelante; dales amor; es el gran remedio; dales silencio; dales humildad; pues tienes algo de todo lo que te acabo de nombrar. Dales tu máxima cantidad y calidad alcanzada, que el Padre no te exigirá ya más. Eso es; y tu progreso será; y entonces, entonces... los puntos que quieras suspensivos; ya nada nos separará.

Sí; hermosa es la demanda. Como siempre, tus ovejas y tus almas. No soy yo quien debe guardarlas, como sabes. Sin embargo, absorbo tu plegaria por lo que tiene de Amor. Bien está. Te aguardo y te aguardaré siempre. Ven esta noche a buscarme, ¿Quién te podrá detener? Acortaré yo el camino. Dalas al Padre.

Cenáculo; playa arenosa y a la vez contensiva de lo inconfesable terráqueo en gran proporción, vas a terminar una sesión más de cierto farisaico nacimiento. Que el que nació tantas veces permitid os vuelva hoy a decir que os esforcéis también vosotros cada vez en vuestro renacer en la tierra, en ser más buenos y en amaros los unos a los otros ya mejor; aprovechad el tiempo en el Cenáculo y fuera de él. No os murmuréis; no os queráis juzgar; prestaros mutuo auxilio en todos los terrenos y os engrandeceréis. Sed humildes en verdad; jamás queráis tener razón ni ser sabios; quered ser siempre buenos y humildes, y sabréis mejor sufrir lo que prometisteis al Padre antes de la carne tomar que hoy animáis. Sabed resistir. Progreso vinisteis a buscar en el Cenáculo. En progreso verdadero estáis. Aprovechad el tiempo, os dice mi amor.

Todo tiene en la tierra un aparente principio y un aparente final. La sesión del Cenáculo tuvo su principio y va a tener también su consiguiente materialista final, pero ante mi Padre las sesiones del Cenáculo jamás se interrumpen, porque quedan impregnadas en su esencia en vuestro propio yo.

Cumplid, pues, la ley del César y en vuestra organización física con las formalidades de abrir y cerrar sesiones, pero en lo esencial ni mi amor se abre ni mi amor se cierra, porque siempre para vosotros y para incontables millones de almas lo tengo dispuesto siempre igual.

Que el Amor de mi Padre queráis absorber de

# COLABORANDO

Aquí me tienes a tu disposición, hermano, pero vacía bien la mente de toda física preocupación en este instante y así más fácil te habrá de ser enlazarte conmigo para a través de tal fluídico enlace poderte ya dar un algo de mi mísero opinar.

Por miles y miles recibo en este mes de mayo las vibras de los terrícolas, y a fe que me recuerda tal práctica aquella otra tan de este mundo de acordarse de los muertos en la fecha fija del 1.º de noviembre.

Desde luego a Dios le consta lo que agradezco a todas las almas que de mí se acuerdan y lo hacen con amor y buen deseo, pero eso no es óbice para dejar de registrar el caso peregrino de que tenga que ser precisamente en el mes en que ocurrió mi última desencarnación cuando reciba las vibraciones por millares de millares en mayor número que no recibo en todo un año de la tierra.

¿Cuándo el encarnado dejará de ser rutinario incluso en el amar y sentir la necesidad de demostrarlo? ¿Cuándo practicará como la cosa más natural el amar siempre, absolutamente siempre a todos sus hermanos, sin necesitar para ello de efeméride alguna? ¿Cuándo amar y demostrarlo sabrá ser en él una práctica silenciosa, sin pompa, ni exteriorizaciones vanidosas casi siempre?

El día que el morador de la tierra sepa ya amar así, habrá desde luego transcurrido muchísimo tiempo, siglos por venir, en el seno de los cuales se irá graduando y rompiendo rutinaciones y moldes que le aparten de vivir como puedan y quieran vivir los demás. Ya entonces el «qué dirán» nada habrá de preocuparle, ya que lo que marcará un predominio en su preocupación será únicamente el que todo su actuar pueda ser grato a su amante y algo ya amado Creador.

Desde luego en esos millares de millares de vibraciones amorosas que en mayo recibo, no todas tienen el perfume del verdadero amor; dando a todos verdad, habré de decir, que la inmensa mayoría de los que vibran se figuran amarme y admirarme, pero en realidad lo que les ocurre es que se fanatizan por quien creen que fuí, los unos, que me toman por peana para actuar ellos por la tierra y lucirse con el pretexto de los homenajes, fiestas, veladas, etc., los más, y que los menos, son aquellos seres que un algo conscientes y doloridos por ello, de lo que me ocurre al llegar este mes, me dirijan sus amorosas vibras encaminadas a algo así como compadecerme y quererme consolar... ¡Cuánto agradezco tales vibras de un tan puro amor! Estas son, las que ya así practican aquellas que todo el año y sin idolatría alguna, de mí os acordáis y me lo demostráis.

Pues, bien; aprovechando este humilde y sincero conducto que Dios me concede en este instante, yo les digo a muchos millares de almas, que se quieran dar cuenta de lo que en este instante doy para escribir. Fingir Amor por la tierra, almas hermanas, es cosa fácil, pero ante Dios y aquellas sus almas ya un algo conscientes que sus servidoras quieren ser, tales fingimientos solo nos causan dolor; no por lo que a nosotros pueda la cosa afectar, ya que la comprendemos y absolvemos sin dificultad mayor, sino porque quisiéramos tal responsabilidad evitarles para un mañana sin carne para muchas ya al llegar.

Aceptad, pues, todos los seres de la tierra que en mayo vibráis por mí estos renglones, no como un rechazo, ni una censura, sino sencillamente de que aprovecho la oportunidad de haceros a muchos de vosotros la advertencia de que os estudiéis mejor lo que en realidad sentís por mí, para a continuación regular vuestra pública actuación en vuestras respectivas sociedades, exactamente de acuerdo con lo que en realidad ante Dios podáis sentir por mí.

No os fanaticéis por mí, ni por sér alguno de la tierra ni de fuera de ella, menos por vosotros mismos, y pensad que fanatizarse por uno mismo es también la práctica vanidosa de los discursos necrológicos, buscando en ellos, casi siempre, más que realzar a los que en carne fueron, los aplausos

---

él, y que de él bien saturados y bien agradecidos queráis imitar al que fué en la carne de vuestro mundo un pobre, un insignificante instructor de la vida que en el mundo creó Él.

Asimismo envolvernos en su eterna Paz.

fáciles, aunque relativamente sinceros de casi todos los auditorios de la tierra, todavía hoy.

Siempre, sin fecha determinada, cuando en ello sintáis la sana necesidad, buscadme, pedidme si creéis que un algo os pueda ayudar en vuestro dolor o necesidad, pero no aguardéis a decirme que me adoráis precisamente en mayo, porque obrando así, y aunque no ignore que muchísimos sois que lo hacéis inconscientes, vais simplemente al remolque físico de lo que veis hacer a los demás.

La exteriorización del Amor en las almas, es algo que no puede ocultarse ni regularse a fechas determinadas, es algo permanente, eterno e inolvidable, por cierto, por demás.

Doy fin a estas mis sinceras declaraciones que tantos seréis que negaréis, deseando se abra con las mismas un momento de autoestudio para buscarse, encontrarse y vivir mejor. Si en alguna que otra lo consigo me daré por muy dichosa y en el mañana cercano me lo habréis de agradecer.

Así os da hoy sencilla verdad, por vuestro bien y menos padecer, quien también por la tierra cometió muchos errores animando aquella carne popularmente conocida por el nombre de,

AMALIA DOMINGO SOLER

---

# Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al empezar los trabajos el "Grupito de la Paz"

Admirable, hermano: Así se hace ambiente adecuado y necesario para bien operar.

Además, al ser más numeroso el «grupo», más resulta necesario el tomar precauciones.

Poner Paz, has dicho: ¡muy noble aspiración! La humanidad, bien has descrito el cuadro a tus almas, de Paz necesitada está. ¿Quién podrá dársela? Esencialmente Dios, y... ¿luego?, luego vuestra unión con la nuestra la vendrá a facilitar a todos aquellos seres de la tierra que buenamente la quieran aceptar.

Aceptada y agradecida queda pues por nosotros vuestra invitación, que Dios sea Quién presida, ilumine y dirija esta reunión, y abrigados en su amor daremos comienzo a nuestra labor.

Si es tu voluntad síguenos y que el acierto y éxito acompañe al anhelo de todos de Paz implantar.

* * *

¡Piedad! Hermosa palabra cuanto a un sincero significado de conmiseración hacia el prójimo se sienta. Pero no es esto el significado que corrientemente se practica, pues el que está en uso cuando a la piedad se nombre, es hacerla servir de pantalla o escudo de sentimientos o aspiraciones inconfesables casi siempre.

Quien verdaderamente sienta piedad, es porque primeramente se ha sentido hermano de los que están en sufrimiento, por esto es muy conveniente que al intentar ser útiles en estos trabajos que una vez más aspiráis a intervenir, os preparéis bien primero, saturándoos de sentimientos piadosos hacia aquellos seres nuestros hermanos, cuya expiación en la tierra sea todavía más intensa que la vuestra.

Quien piedad siente, vehemente suplica al Padre conceda a los necesitados de su Divina Piedad, todo cuanto pueda caber en ellos de merecimiento concederles y ser el que pide el vehículo transmisor de tan Divino Amor.

Vamos pues de acuerdo con vuestro sentir, a intentar laborar en pro de los que sufren, para ver si un algo les facilitamos Paz.

* * *

Bien dijistes en tu bervalizar y ni una palabra te debemos protestar. Dichosa el alma que sometida a la prueba de la carne de este mundo todavía le queda valor para querer actuar a favor de los demás; dichosa, sí, porque en el mañana no cárnico, un algo le vendrá a sonreir en su libre estudiar. Desventuradas aquellas almas hermanas que encarnadas sienten únicamente la necesidad de vivir la rutinación egoística de vuestro pobre mundo en su mal vivir, porque en su mañana por venir de no carne, el dolor será su yugo mayor.

Queréis vosotros ser servidores de la causa de la Paz, la causa más difícil de poder servir, pero no imposible de realizar. Esforzaos de continuo en querer ser mejores, en corregirse de aquellas debilidades respectivas que os notéis, y así no haréis más que poder ser más útiles a la causa sacrosanta que queréis servir y defender.

Dad comienzo con sano aliento, y Dios sea Quién a todos nos venga a iluminar.



Excursión a la fuente de Casa Corbera, de Rubí, en 25 de Julio de 1930, en conmemoración del 8.º aniversario de la fundación del Cenáculo (185 asistentes)

# LLIBERTAT

Ésser, és una realitat fatal, necessària i indiscutible. Viure dintre de la rebel·lió contra d'aquest fet: JO SÓC, és un suïcidi permanent i anorreador de totes les nostres potències i possibilitats. Rebel·lar-se contra de la Natura i de les seves lleis, és sotmetre's, doncs, a l'esclavatge d'un desig utòpic i inharmònic.

Per contra, viure resignat amb les formes, les normes, els aspectes, és acceptar un esclavatge destructor del nostre cabal d'experiències, el qual ha d'enriquir-se constantment per la lluita. Rebel·lar-se contra la forma, la posició i tots els elements transitoris de les coses, és, doncs, deslliurar-se del pes de la matèria, posant en activitat totes les forces i facultats superiors.

Quina serà, aleshores, la nostra norma de conducta? Aquella que ens ofereixi més llibertat, més perspectives i possibilitats d'actuar. Com assolirem aquesta llibertat? Amb la submissió a l'essència, la causa, l'absolut. Amb la rebel·lió contra la forma, l'efecte, el relatiu.

Vivim, doncs, d'ACORD PERFECTE, en perfecta harmonia amb les essències de totes les coses, ajudem-les i elles ens ajudaran a nosaltres. Com més dòcils serem a la veu interna de tot el creat, més clar serà el ressó de tot l'Univers dins de nosaltres i amb més força sentirem que, nosaltres i el Tot, SOM UNA COSA SOLA. I tindrem la llibertat dels déus que arreu són i estan, perquè arreu trobarem germans i en ells ens trobarem nosaltres; i tot serà nostre quan nosaltres els haurem donat tot el que som.

Vivim, doncs, en perpètua lluita amb les formes, les manifestacions passatgeres, els conceptes, els llocs, les dimensions, les definicions: tot el que és relatiu, exterior i mortal, perquè aquestes realitats, volen ésser veritats definitives, i cap veritat no és definitiva per a l'home a la Terra, perquè ell mateix és superable, i el contingut no pot comprendre el continent. I així tindrem una llibertat contantment engrandida a mesura que anirem eixamplant els horitzons, universalitzant els conceptes, generalitzant les definicions, derrocant dogmes, anorreant ignoràncies, eliminant fanatismes, foragitant les passions, les sensualitats i els despotismes.

I així arribarà un temps que la consciència humana serà tan sensitiva, que ningú no voldrà ésser tirà, perquè la societat es recolzarà en el DEURE, mentre, actualment, ningú no vol ésser esclau, perquè la societat es recolza en el DRET. I aleshores, la llibertat assolida per la devoció a l'esperit i per la lluita amb la matèria, serà possible perquè cadascú FARÀ EL QUE VOLDRÀ, però, cadascú, VOLDRÀ EL QUE DEURÀ.

A. M.

(De *Butlletí de l'Associació d'Idealistes Pràctics.*)

Grupo excursionista del Cenáculo (112 asistentes) en el pinar de Can Ganchet en S. Cugat, el 14 de abril 1934





Un grupo de los mismos excursionistas

De la misma excursión en la hora del yantar



## Diálogo escrito y recitado, respectivamente, por los hermanos del Cenáculo S. B., F. M. y M. P. en una de las veladas recreativas fraternales que viene celebrando nuestro Cenáculo los jueves por la noche

(*Continuación*)

*Aurora*, Hermana F.
*Sigfrido*, Hermano P.

*Ara.*—Hola, ¿qué tal, Sigfrido?

*Sdo.*—Mire, como usted ve, cumpliendo la promesa.

*Ara.*—¿Ya viene preparado?

*Sdo.*—Yo siempre estoy preparado para discutir y aprender y más tratándose con usted, que me es tan simpática.

*Ara.*—Gracias, Sigfrido...

*Sdo.*—Digo lo que siento.

*Ara.*—Bueno; ¿y qué me cuenta de la velada del sábado, le gustó o no?, porque lo que es a mí, la verdad, me conmovió aquella familiaridad sencilla, pero verdadera, ante Dios.

*Sdo.*—Le diré: al principio, dado el poco jolgorio, me creí que me aburriría en aquel misticismo; pero conforme se iba desarrollando, fuí encontrándome más bien y me fuí envolviendo en aquel ambiente de delicadeza, que cuando me quise dar cuenta ya se había terminado.

*Ara.*—Es que en realidad fué muy hermosa. Y ahora pasemos a la sesión del domingo: ¿Qué le pareció a usted aquella plática, que trató del amor?

*Sdo.*—Sí, como a moralidad me dejó convencido, pero de eso a todas esas cosas de los espíritus que usted cree, hay mucho trecho.

*Ara.*—Pero, ¿es que olvida que después de este simpático sorteo de la preciosa cesta de frutas, se manifestó el ser del que fué en la carne el poeta Ignacio Iglesias?

*Sdo.*—Qué le diré yo; desde luego que aquellas palabras dichas con tanta naturalidad y emoción, como si fuesen de él mismo, me dejaron con intriga; pero, créame, Aurora, pienso y busco... y no acierto a comprender esa supervivencia de los muertos.

*Ara.*—Bueno, no quiera precipitarse, que yo le aseguro que si usted tiene constancia se convencerá de mis teorías.

*Sdo.*—Veremos quién sale victorioso, porque ahora me toca a mí.

*Ara.*—¿Qué, lo de las hierbas...?

*Sdo.*—No lo tome a risa, que quiero demostrarle que por este punto voy mejor que usted, y no se enfade.

*Ara.*—Enfadarme, no... Hombre, si me lo puede demostrar con claras razones, quién sabe, quizá me convierta.

*Sdo.*—No ha de convertirse, ¿hay algún estudioso que se resista ante las leyes de esa gran naturaleza?

*Ara.*—Tiene razón, nada hay más exacto ni más bello que la naturaleza, es grande en todas sus manifestaciones, sobre todo en las flores. ¿A usted no le gustan?

*Sdo.*—Como no, mujer, si así no fuese, no las cuidaría con esmero en mi jardín, no las regaría ni les prestaría mi cuidado; ¿sabe como conceptúo yo las flores?

*Ara.*—¿Cómo?

*Sdo.*—Como una de las manifestaciones más sublime de natura, pues demuestran todas ellas la pureza y la verdad: la violeta demuestra a mi entender, la sencillez, a la par que su aroma demuestra la grandiosidad.

*Ara.*—¿No se ha fijado en las violetas humanas?

*Sdo.*—¿Es que las ha hallado? ¿Las ha encontrado alguna vez?...

*Ara.*—Pocas, pero las he encontrado; y mire que con su perfume y bondad me han hecho presentir una vida llena de grandiosidad, llena de energía y llena de paz; en mi campo se han visto violetas de gran valor, le voy a citar una que quizá la conozca usted.

*Sdo.*—¿Cuál será?

*Ara.*—Pues fué la gran espiritista Amalia Domingo Soler, ella fué como una violeta silvestre en medio de la humanidad, fué la perfumada flor que con su obra, dejó esparcido por doquier grato perfume; fué humilde en el apreciar humano casi

una pordiosera, pero yo le digo, Sigfrido, que si todos los que nos llamamos espiritistas fuéramos como ella, que pronto dejaríamos la tierra sembrada de sana semilla. ¿No oyó la poesía que recitó el sábado, no escuchó aquel conjunto de frases armónicas, que decían: «¡Adelante, Humanidad!»? ¿No vió en ella un mundo de amor y de verdad?...

*Sdo.*—Sí, la recuerdo perfectamente, no se marchó de mi imaginación; al escucharla nó sé lo que sentía, no lo sé bien descifrar, pero sí una sensación que me decía: «Adelante, adelante has de mirar»; yo de esto nada comprendo, pero he de decirle que ya no pienso lo que dijeron aquellos...

*Ara.*—Y yo lo que dudé, ya está borrado.

*Sdo.*—Y voy sintiendo deseos de estudiar y comprender ese espiritismo, a ver si llego a encontrar esa luz y esa verdad; y a ver si llegaremos a estar de acuerdo.

*Ara.*—Yo su ideal, no lo niego en absoluto, quizá en algo tenga razón, pero eso del desnudar...

*Sdo.*—Déjese de desnudar, ¿acaso cree, mujer, que sólo es naturismo el tener el cuerpo mirando el sol...? Vamos, usted de esto aun nada sabe, porque, ¿qué teoría tiene usted?

*Ara.*—Teoría tengo mucha, pero quizá no le podría convencer, yo con los espíritus me he entendido y no con lo de usted.

*Sdo.*—Lo mío es lo contrario, porque yo no creo ni en ese Dios, mas si llego a presentir que no es la verdad lo que se acepta ni es el vivir lo que se busca; es el gozar lo que mata y el prostituir lo que encuentra la tierra fecunda. Yo veo en todos los campos las flores artificiales, las que con postizos colores quieren parecer naturales... y empezando por aquí le podría decir alguna cosa que de mucho le podría servir.

*Ara.*—Quiere decirme que yo soy una de esas...

*Sdo.*—Si usted hubiera sido una de esas flores, no hubiera tardado en decirle: Aurora, yo creo que la mujer debe llevar el rostro natural.

*Ara.*—¡Ah! Usted quiere referirse a aquellas combinaciones de colores que llevan las elegantes para parecer...

*Sdo.*—Para parecer monigotes, ¿sabe lo que me llega a causar? ¿Sabe lo que me hace pensar al ver estas flores que nada tienen de verdad, ni nada dicen sus colores?; quieren parecer robustas, pero es sólo al parecer, pues quien no toma pastillas de «Don Inyecciones» le han de abrir en canal, y espérese que con el paso que llevamos, camino del Carnaval, pronto llegaremos, como casi estamos, en un verdadero hospital.

*Ara.*—¿Y lo podría el naturismo evitar esto? ¿Acaso no hay médicos que estudian sin cesar? Usted quiere decirme que las hierbas curan y engordan.

*Sdo.*—Aurora, ¿qué tiene en la cabeza? ¿Es que cree que los médicos saben andar por el camino que cura, si son los primeros en caer en el dolor? ¿Hemos de creer en los sabios que buscan la verdad rasgando los cuerpos? Cuando si tan sólo saben cumplir los preceptos que la ley justa y natural les impone. Y de eso que dice que si las hierbas engordan; ¿piensa que el estar sano es estar gordos?

*Ara.*—Pues, ¿cómo se ha de estar?

*Sdo.*—Pues estar sano y sano quiere decir tener energía. ¿No escucha lo que se dice aquí por naturismo?

*Ara.*—Bueno, bueno, tendremos que esperar algunas sesiones más para ver como atamos estos cabos.

*Sdo.*—Esto es, ahora tomemos asiento y estudiemos, que ya van a empezar. Veamos si esta velada será tan hermosa como la anterior.

*Ara.*—Yo creo, mejor dicho, presiento que lo será más todavía; y sobre todo, Sigfrido, no falte a las sesión de mañana.

*Sdo.*—Le aseguro que no faltaré. Bueno, Aurora, hasta mañana.

*Ara.*—Si Dios quiere.

(*Continuará*).

---

*Si todos los medicamentos cayeran al mar sería un beneficio para la humanidad, pero un gran riesgo para los peces.* — C. V.

*Con el naturismo se inicia la desbestialización del hombre.* — Dr. E. A.

*La carne, gran generadora de ácido úrico, es un elemento innecesario para la vida del hombre.* — Dr. D. M. C.

# BIBLIOGRAFIA

# EL POR QUÉ DE LA VIDA

Hoy empezamos a publicar el muy pequeño-grande libro «El Por qué de la Vida» del que fué en carne nuestro hermano León Denís.

Alejados de los elogios y aplausos, al facilitar a nuestros hermanos lectores la lectura de dicha obra nos limitamos a desearles que el contenido de la misma les haga estudiar y pueda así servirles de un progreso en verdad.

## A LOS QUE SUFREN

*A vosotros, ¡oh hermanos míos en humanidad! a vosotros a quienes agobia el peso de la vida, a vosotros los abrumados por las acerbas luchas, por los pesares, por las pruebas, van dedicadas estas páginas. Para vosotros afligidos y desheredados de este mundo, las he escrito. Obscuro hijo del pueblo, humilde obrero de la verdad y del progreso, he puesto en ellas el fruto de mis vigilias, mis reflexiones, mis esperanzas, todo lo que me ha consolado y sostenido en mi peregrinación por este mundo.*

*¡Ojalá halléis en ellas algunas enseñanzas, útiles, un rayo de luz para iluminar vuestro camino! ¡Ojalá sea esta modesta obrita para vuestro atribulado espíritu como la sombra para el trabajador abrasado por el sol, como el manantial puro y fresco que brota en el árido desierto bajo los pasos del sediento viajero!*

## I

### DEBER Y LIBERTAD

¿Cuál es el hombre que en las horas de silencio y recogimiento no ha interrogado alguna vez a la naturaleza y a su propio corazón preguntándoles el secreto de las cosas, el por qué de la vida, la razón de ser del universo? ¿Dónde está aquél que nunca ha intentado levantar el velo de la muerte, ni conocer sus destinos, ni saber si Dios es una ficción o una realidad? No hay ser humano, por indiferente que sea, que no haya meditado alguna vez sobre estos formidables problemas. La dificultad de resolverlos, la incoherencia y la multiplicidad de las teorías que se han presentado, las deplorables consecuencias de la mayor parte de los sistemas conocidos, todo este desconcertado conjunto, fatigando el espíritu humano, le ha hecho caer en la indiferencia y el escepticismo.

Y sin embargo, el hombre tiene necesidad de saber; necesita del rayo que reanima, de la esperanza que consuela, de la certidumbre que guía y sostiene. Y tiene también el medio de conocer la posibilidad de ver cara a cara a la augusta verdad desprenderse de las tinieblas e inundarle con su benéfica luz. Para conseguirlo, conviene apartarse de los sistemas preconcebidos, penetrar en el fondo de sí mismo, y escuchar la voz interior que nos habla a todos, la voz de la razón, la voz de la conciencia que no se deja engañar por los sofismas.

Así lo he hecho yo. Por largo tiempo he reflexionado; he meditado sobre los problemas de la vida y de la muerte; he sondeado con perseverancia estos profundos abismos.

He dirigido un ardiente llamamiento a la Eterna Sabiduría y Ella me ha contestado como contesta a todo espíritu animado por el amor al bien. Pruebas evidentes, hechos de observación directa han venido a confirmar las deducciones de mi pensamiento, ofreciendo a mis convicciones una base sólida e inquebrantable.

Después de haber dudado, he creído; después de haber negado, he visto.

Y la tranquilidad, la confianza y la fuerza moral han penetrado en mí. Estos son los bienes que en la sinceridad de mi corazón, y deseoso de ser útil a mis semejantes, vengo a ofrecer a los que sufren y se desesperan.

Jamás la necesidad de la luz se ha hecho sentir de una manera tan imperiosa. En el seno de las sociedades humanas se está realizando una transformación. Después de haber estado sometido durante una larga serie de siglos al principio de autoridad, el pueblo aspira cada vez más a sacudir la opresión y a dirigirse por sí mismo. A la par que se modifican las instituciones políticas, las creencias religiosas y la fé en los dog-

mas se debilitan, los cultos pierden su prestigio.

Esta es otra de las consecuencias de la libertad en su aplicación a las cosas del pensamiento y de la conciencia. En todos los dominios tiende la libertad a sustituir a la opresión y a la autoridad, y a guiar a las naciones hacia nuevos horizontes. El derecho de algunos es ya el derecho de todos; mas para que este derecho soberano sea infructuoso y conforme a la justicia, es preciso que el conocimiento de las leyes morales venga a dirigir su ejercicio. Para que la libertad sea fecunda, para que ofrezca a las obras humanas una base sólida y duradera, la luz, la sabiduría y la verdad deben completarla. Dar la libertad a hombres ignorantes y viciosos, ¿no es como poner un arma terrible en las manos de un niño? El arma, en este caso, se vuelve amenudo contra el que la lleva y le hiere.



II

LOS PROBLEMAS DE LA EXISTENCIA

Lo que sobre todas las cosas le importa al hombre saber es, lo que es, de dónde viene, y cuál es su destino. Las ideas que nos formamos sobre el universo y sus leyes, sobre el papel que cada uno de nosotros debe representar en este vasto teatro, tienen una importancia capital, pues con arreglo a ellas debemos dirigir nuestras actuaciones. Consultándolas es como asignamos un objeto a nuestra vida y marchamos hacia ese fin.

Esta es la base, el verdadero móvil de todas las civilizaciones. «Tanto vale el ideal, tanto vale el hombre». Lo mismo para las colectividades que para el individuo, el concepto del mundo y de la vida, es el que determina los deberes, fija la senda que debe seguirse y las resoluciones que conviene adoptar.

Pero, como ya lo hemos dicho, la dificultad de resolver tales problemas hace con sobrada frecuencia desistir de intentarlo. La opinión del mayor número es vacilante, indecisa, y las acciones y los caracteres se resienten de ello. Ese es el mal de la época, la causa de la turbación que la domina. Se tiene el instinto del progreso; se quiere marchar, ¿pero hacia dónde? En esto es en lo que no se piensa bastante. El hombre que ignora sus destinos se parece a un viajero recorriendo maquinalmente un camino, no conociendo el punto de partida ni el de llegada, ni por qué viaja, y de consiguiente dispuesto siempre a detenerse ante el menor obstáculo y a perder el tiempo por no importarle nada el fin que debe alcanzar.

El vacío y la obscuridad de las doctrinas religiosas y los abusos que han engendrado, son causa de que muchos espíritus caigan en el escepticismo. Se cree fácilmente que todo termina con la muerte, y que el hombre no tiene más destino que desvanecerse en la nada.

Demostraremos más adelante en cuán flagrante oposición está este modo de ver con la experiencia y la razón. Digamos desde ahora que destruye toda idea de justicia y de progreso.

Si la vida está circunscrita de la cuna a la tumba, si las perspectivas de la inmortalidad no vienen a iluminar nuestra existencia, no le queda al hombre más ley que la de sus instintos, de sus apetitos y de sus goces. Poco importa que se afane por el bien y la equidad; no haciendo más que aparecer y desaparecer en este mundo llevándose consigo en el olvido sus afecciones y sus esperanzas, cuanto más puras y elevadas sean sus aspiraciones, tanto mayores serán sus sufrimientos. Amante de la justicia, está condenado a no ver casi nunca su realización. Apasionado por el progreso, soldado del derecho, sensible a los males de sus semejantes, se extinguirá antes de haber visto triunfar sus principios.

Con la creencia en la nada, cuanto más hayáis

practicado la abnegación y la justicia, tanto más amarga y abundante en decepciones será vuestra vida.

El egoísmo bien entendido sería la sabiduría suprema ; la existencia perdería toda grandeza, toda dignidad. Las más nobles facultades, las más generosas tendencias del espíritu humano acabarían por marchitarse, por extinguirse completamente.

La negación de la vida futura suprime también toda sensación moral. Con ella, todos los actos, buenos o malos, criminales o sublimes conducen al mismo resultado. Las existencias miserables, la obscuridad, la opresión, el dolor, no hallan compensación alguna. Ya no hay consuelo en la prueba, no hay esperanza para el afligido.

Ninguna diferencia en el porvenir entre el egoísta que solo ha vivido para sí y con frecuencia a expensas de sus semejantes, y el mártir y el apóstol que han sufrido y sucumbido combatiendo por la emancipación y el progreso de la raza humana. La misma sombra les espera a todos.

Si todo termina con la muerte, el sér no tiene razón ninguna para contenerse ni reprimir sus instintos y aficiones. Fuera de las leyes terrestres nada puede imponerle límites. El bién y el mal, lo justo y lo injusto se confunde igualmente y se mezclan en la nada. Y el suicidio será siempre un medio de escapar de los rigores de las leyes humanas.

La creencia en la nada, al mismo tiempo que destruye toda sanción moral, deja sin resolver el problema de la desigualdad de las existencias, de las facultades, de las aptitudes, de los méritos.

En efecto, ¿por qué han de tener unos todos los dones del espíritu y el corazón, los favores de la fortuna, y a otros solo les toca en suerte pobreza intelectual, vicios y miseria? ¿Por qué en una misma familia, parientes, hermanos,. formados de la misma carne y de la misma sangre difieren esencialmente en tantos puntos? Estas son otras tantas cuestiones insolubles para los materialistas como también para muchos creyentes. Vamos, pues, a examinar brevemente estas cuestiones a la luz de la razón. (*Continuará,*)

---

«*El conocimiento reside en cabezas repletas con pensamientos de otros hombres*; *la Sabiduría en mentes atentas a sí mismas.*» — *H. P. Blavatsky.*

# La joven mamá inglesa que va al campo con su hijo



Para que la joven mamá pueda hacer cultura física sin abandonar al bebé y haciendo que éste participe cómodamente en las largas caminatas de su madre, en Inglaterra se ha ideado un medio práctico de transporte. Véase a la joven mamá sana y animosa y al bebé bien rollizo.

(Foto Keystone).

---

**¡Atención! Aspirantes a naturistas, incluso los que ya naturistas se figuren ser. Jamás introducir en vuestro cuerpo, substancias que no sean naturales de verdad. Apartaos de todo pretendido médico o instructor naturista que con el pretexto de curaros os recete o aconseje el consumo de "productos naturistas", que se expenden en las llamadas "casas de regímenes curativos naturistas" y demás explotadores y criminales embustes, hoy tan en uso.—MACROCOSMO.**

# NUESTRO






# NATURISMO

## EL NICOTISMO DEGENERADOR

### Toxicología general del tabaco

Se cuentan muchos casos de envenenamiento producidos por el tabaco, ya como medio criminoso, ya como usado en la terapéutica.

—El Duque de San Simón, se refiere en sus memorias al siguiente caso, ocurrido en 1697, cuya víctima fué el célebre y gran poeta italiano Santenil.



Dr. N.-B. - De la Cruz Roja Argentina

—El Duque de Borbón, entonces gobernador de Borgoña, que amaba mucho al poeta italiano Santenil, el cual era llevado como su mejor amigo, en sus excursiones a los Estados de aquella provincia. Pero una noche, estaba el Duque cenando en compañía de sus mejores amigos y quiso probar al buen poeta que el vino generoso de Borgoña, y en medio de la alegría característica del Duque de Borbón, que iba en aumento al buen humor, le ocurrió una satánica idea; la de echarle una tabaquera llena de tabaco de España en una copa de vino generoso y se lo dió a beber al buen poeta Santenil, para ver el efecto que producía ese brebaje. No tardó en verse el infernal efecto de tan mal divertimiento, pues fué atacado el infeliz de vómitos y fiebre y después de 48 horas el tranquilo y malogrado poeta moría, en medio de los más atroces y horribles sufrimientos.

—GUSTAVO FOUGENIER, fué envenenado por el Conde Bocarmi (1), ayudado por su esposa, con la introducción violenta de una gran cantidad de nicotina en la boca, muriendo el infeliz casi instantáneamente.

—En el diccionario de ciencias médicas, se lee el caso de una persona que intencionalmente dejó una cantidad de Tabaco donde se hacía un cocimiento de ciruelas y todas las personas que comieron esas ciruelas en compota, fueron atacadas de fuertes dolores de cabeza y cólicos, acompañados de diarrea, sufriendo todavía desvanecimientos y vómitos (2).

—MURRAY, relata la historia de tres pequeños que fueron acometidos de vómitos y sudores, y que después de veinticuatro horas murieron en consecuencia de haberlos friccionado con una

(1) Cumplió su sentencia en la plaza pública de Mons.

(2) Todavía hay quien tenga el placer de hacer esas groserías y hasta de echar en el té y café substancias drásticas y, en el vino opio y substancias afrodisíacas, con el fin altamente brutal y cobarde.

solución de Tabaco, empleada para curar la tiña (afecciones en el cuero cabelludo).

—BARTELEUT, cita otro caso de un pequeño que murió en tres horas, por haber colocado zumo de Tabaco sobre las úlceras de la tiña.

—MAK, cuenta también haber observado un hombre que murió después de haber fumado varias pipas seguidas, tragando la saliva.

—BOUCHARDAT, se refiere a un cultivador que tenía la costumbre de fumar cuatro veces al día, pero un día tuvo la infelicidad de continuar fumando porque estaba aburrido. En ese día fumó 28 veces, mas después de pocas horas moría bárbaramente envenenado por la gran cantidad de nicotina que tragó.

—La madre de un muchacho que sufría de lombrices (ascárides), queriendo libertar a su hijo del parásito interno le ocurrió la triste idea de darle una irrigación con tabaco (se desconoce la dosis), pero después de dos horas el infeliz muchacho moría en medio de las mayores convulsiones, por la imprudencia de su propia madre.

Se conocen muchos envenenamientos por medio de irrigaciones hechas con 15 y 30 gramos de Tabaco. Este, cuando es usado en pequeñas dosis es un emético muy enérgico.

Veamos lo que ha dicho un jefe en la materia de los envenenamientos por la Nicotina-Tabacum, planta maligna que mata la humanidad.

—ORFILA, MATEUS JOSE BOAVENTURA, clínico francés nacido en Mahón (Menorca) en 1787, y muerto en París en 1853. — Sirvió en la Marina Mercante, estudió medicina en España y se formó en París en 1811, abriendo en la Capital francesa un curso de medicina, enseñando también botánica, física y medicina legal.

En 1813 aparecía la primera parte de su *Tratado de los venenos extraídos del Reino vegetal y animal o Toxicología General*, que terminó en 1815.

En 1851 era presidente de la Academia de Medicina. Algún tiempo antes de su muerte, fundó el museo de la escuela que tiene su nombre. Orfila debe su gran reputación a sus obras de vulgarización, que hicieron de él una autoridad en la medicina.

Ahora veamos:

1.° — Una lavativa hecha con 8 gramos de Tabaco, produjo a un chico de 14 años la muerte, en un espacio de 2 horas.

2.° — Un cocimiento de tabaco de fumar de 64 gramos, suministrado en clister, produjo la muerte a un caballero de 28 años.

3.° — Un joven de 24 años, atormentado por una fuerte constipación rebelde, murió en 3 horas y 15 minutos, por haber tomado un clister preparado con 48 gramos de Tabaco.

—RABUTEAU, dijo que una niña murió en 30 minutos, por haberle dado un clister de 45 gramos de Tabaco.

—WRY, fué llamado para atender a un hombre que fué encontrado sentado, tomando fomentación de Tabaco, para calmar los dolores de hemorroides, estando a punto de morir por tal imprudencia.

Muchos son los autores que refieren envenenamientos por la acción del Tabaco, planta altamente venenosa: ya por las vías cutáneas empleada en lociones, baños, cataplasmas, fomentaciones, etcétera, con objeto de curar el reumatismo, neuralgias, parálisis, enfermedades parasitarias, etc., etcétera.

En el nuevo Diccionario Médico, dice, que por vía del estómago y del recto, son numerosas las víctimas del Tabaco (1); en mi campaña emprendida en el Brasil, tengo constatado muchos envenenamientos, como causa única el Tabaco, esos fenómenos tóxicos, que ya llevó muchas personas al cementerio, antes de llegar a los 25 años, enfermos del estómago y del cáncer.

Los múltiples envenenamientos pueden ser producidos en substancias o por sus diversos componentes; por ejemplo: Nicotina, Acido prúsico, Materia aromática, etc., pero no siempre los síntomas son iguales, pues puede diferenciarse según los dolores, calidades del Tabaco, edad de la persona, temperamento de estos individuos, como también por el hábito de su uso. No hace mucho tiempo, el doctor B., refirió casos de envenenamiento por la CARNE (2) expuesta al humo del tabaco.

La experiencia de este autor, vino a poner fuera de dudas, lo peligroso que es para la salud pública, el conservar las carnes frescas preparadas para el consumo, en lugares donde se fuma

(1) «TARDIEU».
(2) Lea el Naturismo, del mismo autor, 1.ª edición.

Tabaco; es digno de conocerse, los resultados obtenidos de esa experiencia científica y de interés público.

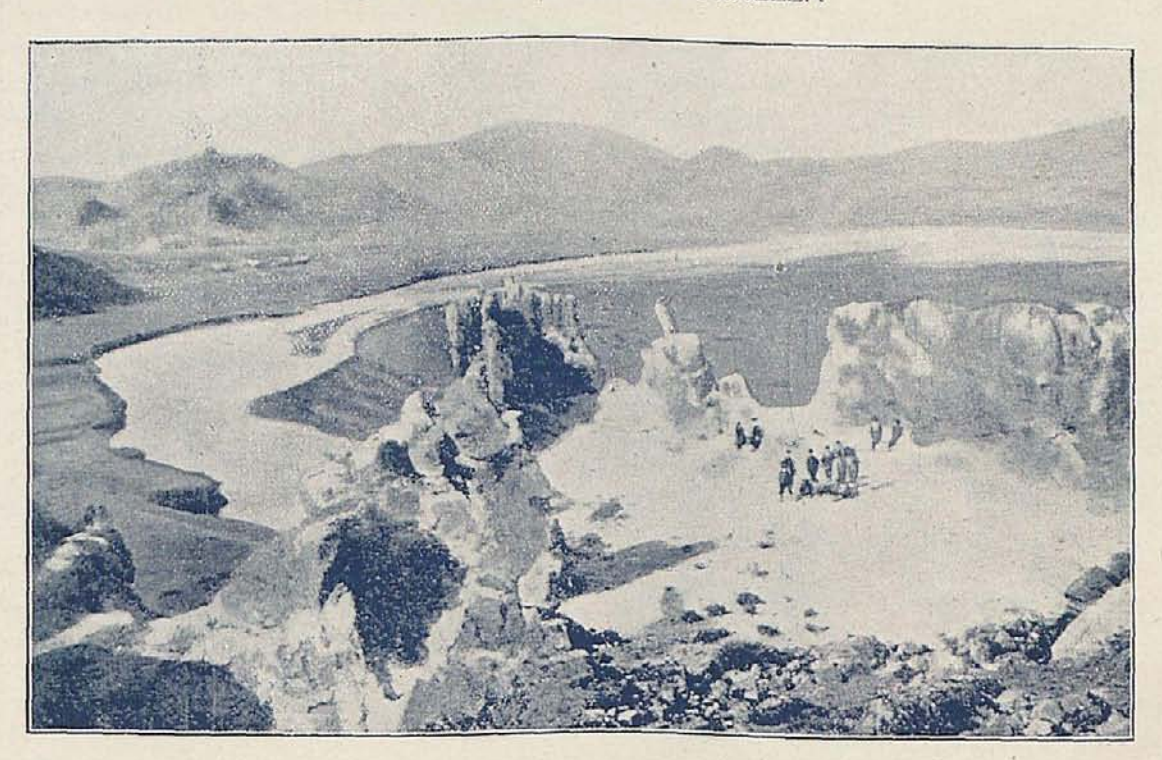
—Mr. B., sometió a la fumigación prolongada de 2 quilos de carne cortada en pedacitos finos, después dió esa carne ahumada a los perros, siendo repelida por ellos, mas consiguiendo hacerla comer a uno de ellos, engañándole con pedacitos de pan y carne, el infeliz animal murió en menos de una hora, presentando los síntomas evidentes de envenenamiento: evacuaciones alvinas muy abundantes, respiración estertonia y violentas convulsiones. La autopsia demostró que los intestinos del infeliz animal víctima de la ciencia, estaban muy inflamados y llenos de manchas oscuras.

—Cocinando la carne después de estar ahumada con Tabaco, exhala un olor empireumático, pero es menos nocivo y solamente provoca vómitos.

—Los envenenamientos por la Nicotina pura son muy raros y el más célebre fué el de BOCARMI, del cual ya hablé más adelante. He aquí lo que dijo ahora, a este respecto, el ya citado sabio francés Orfila:

—«Con respecto a los fenómenos que presen»ta el hombre envenenado por la acción de la »Nicotina, Agitaciones, Dolores, Gritos agudos, »algunas veces estupor, insensibilidad, movimien»tos convulsivos de los músculos de la cara, de »las mandíbulas y las extremidades, Cabeza in»clinada para atrás, vértigos, saltos de los miem»bros acompañados de contracciones generales de »los músculos del tórax que, determina la inmo»vilidad en sus paredes, ojos rojos, salientes, fue»ra de las órbitas, insensibles las impresiones in»teriores, pupilas frecuentemente dilatadas, el ór»gano del oído poco o nada impresionable, boca »espumosa, la lengua y encías lívidas, náuseas, »vómitos, dejecciones alvinas, pulso fuerte, fre-

MARAVILLAS EN LA NATURALEZA



Pintoresca roca sobre la margen izquierda del Rio Pichi Leufú (Argentina), de forma característica, así como por los dibujos grabados en las piedras y las flechas de pedernal encontradas; se ve que sirvió de fortaleza a los primitivos habitantes del país

»cuentemente, regular y pequeño, lento e irregu»lar, en fin, la muerte, que llega muy breve en el »caso de que el veneno haya sido inyectado en »las venas; y tarda, cuando sea aplicado en los »tejidos celulares, más generalmente todavía, »cuando es introducido en el estómago. ORFI»LA.

—El ácido prúsico, extraído del jugo del TABACO y dado a los animales, produce los mismos efectos, según asegura LEBON, que el ácido prúsico común.

Es ciertamente, a la presencia de este nuevo alcalóide en el TABACO, que se debe en gran parte su acción tóxica.

—Iguales experiencias, hechas con la substancia aromática, comprueban fielmente la tosigación, dándoles interiormente a los animales y colocándolos en una habitación donde se deje esa materia, se verá que en poco tiempo mueren.

—Si el lector amigo quiere completar el estudio, de la intoxicación del Tabaco, puede buscar los autores que se ocupan especialmente sobre este asunto, como TARDIEU et ROUSSIN, MARIN, DRAGENDORFT, BEIT, LE BON ORFILA, etcétera, pues todos ellos tratan de Nicotina-Nicotiana-Tabacum y los efectos que produce esa venenosa planta, que el hombre quiere para dar fin a una vida, que el hogar y la familia reclaman.

A propósito de una crónica en una revista argentina «ATLANTICA» de Buenos Aires sobre la nueva teoría del ilustre cientista francés Doctor R., donde él afirma que la Nicotina es un veneno activo contra los tan hablados microbios, los cuales mueren por falta de oxigeno.

Pero mi ilustre colega no debe haber pasado los ojos por el prisma de los fumadores, no estudió la *psicología* de los viciados, no observó los síntomas de las múltiples enfermedades, como la Dispepsia, Neurastenia, la Furunculosis, Asma, Parálisis parcial o total de los fumadores, como también las afecciones al corazón.

Bastaría pasar la vista en una docena de enfermos fumadores, para convencerse del terrible mal de la nicotina, debiendo tener en cuenta, que el Tabaco viene acompañado de la Colidina, Nicotina y Acido prúsico y muchas otras substancias minerales, orgánicas y azóticas (1). Mas con respecto a los microbios, si ellos mueren por falta de oxígeno, si ellos deben morir por la acción de la nicotina, ¿el ser humano debería someterse todo al vicio de fumar?...

¿Dónde están tantos millones de seres que fumaron durante un determinado número de años, muriendo después, Cardíacos, Neurasténicos, Anémicos y Tuberculosos? ¿Cuál es la acción del Tabaco sobre la Microbiana? ¿Y los asmáticos? ¿Y los que murieron afectados del más terrible mal que es el del Cáncer? ¿Cuántas personas ha matado esa enfermedad incurable? (2).

¿Dónde queda tal teoría del amigo y colega Doctor R.?

¿Dónde debemos vivir, comer y dormir? En un cuarto cerrado, lleno de miasmas, de Tabaco de la peor calidad, debemos masticar Tabaco y tomar rapé. Entiendo que también deberíamos tomar opio, para adormecer los microbios, para después matarlos fumando un gran cigarro puro dándoles caza.

¡Pobre humanidad, siempre de puerta en puerta cantando los vicios y mendigando salud!

El hombre generalmente, no muere. ¡Se mata!

*(Continuará.)*

(1) Ver el «Análisis del Tabaco».

(2) Solamente en España, el cáncer está tomando tanto incremento que, arranca la vida a 19 habitantes por semana, equivalente al año, a 1026 personas muertas, por efctos de esa terrible enfermedad, cultivada y activada por el nocivo vicio de Fumar.

Sin duda alguna, hoy ya es tan común el hábito de *fumar*, que fuman los menores de edad y los propios padres, se congratulan en ver a sus hijos fumar... y a título de gracia, convidan a sus esposas e hijas... como modernismo...



—¿Descansa usted por las noches?

—No lo sé, porque casi siempre las paso durmiendo.

*(De «Helios», de Valencia)*



# LOS GRANDES NATURISTAS

## JUAN SCHROTH

### EL FUNDADOR DE LA DIETÉTICA

II

Cuando un acontecimiento semejante ocurre en un hombre de espíritu observador y de claro talento, es raro que no determine consecuencias que afecten a un núcleo más o menos extenso de personas. Y así ocurrió con Schroth. Contento por haberse curado de un modo tan sencillo como natural, ensayó el nuevo método en sus convecinos, tratándoles contusiones, anquilosis, heridas, etc., como lo hacía con los animales enfermos, entre los que, por razón de su trabajo, pasaba la mayor parte de su vida. Resultados brillantes fueron los conseguidos, tanto que, unidos el ánimo que éstos le dieron y su comprensión clara, se decidió por ensayar las aplicaciones de agua fría en forma de envoltura en las enfermedades internas, especialmente en las enfermedades llamadas del aparato digestivo, del hígado y de los riñones.

La acción de las envolturas húmedas la equiparaba a la del calor húmedo de las tierras donde germinan y crecen las semillas. Decía, que si los gérmenes de vida, como son las semillas, necesitan calor y humedad para prosperar con lozanía, asimismo lo necesita el cuerpo humano para normalizar sus funciones. Sin calor húmedo no hay vida. Así se desarrolla el embrión primero y el feto después, del género humano.

El empleo de la Hidroterapia es una de las partes de que consta su sistema, si no la primera en importancia para él, por lo menos la primera que empezó a usar.

Faltaba completar la parte más típica de la cura que más tarde había de llevar su nombre: la Dieta. Veamos cómo se inició ésta:

Hemos repetido, que todo labrador u hombre de campo, especialmente si está dotado de una comprensión rápida y aguda, tiene ocasión de observar muchos cambios, modificaciones y fenómenos de la Naturaleza, que les sirven, más tarde, para hacer en las personas una buena aplicación de los mismos, con objeto de variar favorablemente sus condiciones deficientes de vida. Schroth tuvo ocasión de observar a muchos animales enfermos, y darse cuenta, al fin, de que éstos dejaban intacta parte o toda la ración alimenticia que les correspondía, así como suprimían en absoluto la bebida de agua hasta que se hallaban repuestos de su enfermedad, para lo cual vivían en el máximo reposo orgánico. Más de una vez había tenido motivos para ver cómo animales heridos en una cacería, se escapaban a lo más espeso del bosque, donde esperaban la llegada de la curación completa, gracias al ayuno y al reposo físico.

Estas observaciones le indujeron a aconsejar el mismo procedimiento natural en los casos de enfermedades del hombre, al cual, su exceso de civilización, ha hecho perder el instinto que de tanta utilidad es para los animales.

Durante sus viajes de carretero se daba cuenta de que sus caballos se fatigaban tanto más pronto cuanta más agua bebían en el camino, y, por el contrario, mostrábanse más vigorosos y menos cansinos, cuando su comida consistía en forraje seco y bebían sólo cantidades muy moderadas de agua. De esto dedujo Schroth que al organismo humano le sería también de mucha utilidad no ingerir grandes cantidades de líquido cuando se hallase abatido por algún proceso morboso. Conforme con esta teoría, la probó en su cuerpo y en algunos organismos humanos, obteniendo los resultados que se proponía, especialmente en el tratamiento de las heridas y de las fracturas óseas, en las cuales el proceso curativo evolucionaba mucho más rápidamente que si se bebía mucha agua, o había exceso de líquidos en las comidas.

De estas observaciones y prácticas, nació su célebre dieta seca, que da sello distintivo y original al método natural de curación de Schroth.

Un punto existe en las prácticas naturistas de Schroth, que no dejará muy contento al vegetariano exigente que no quiera darse cuenta de las



Dos hermanos del Cenáculo en práctica de desnudismo integral, en la excursión a Llisá de Munt. — 1.º Mayo 1934

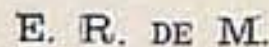
diferencias de criterio que imponen las diferentes épocas de la historia. Nos referimos al empleo que el antiguo carretero hacía del vino como agente curativo. El empleo de semejante tóxico, lo justificaba el fundador de la Dietética en el hecho de que la debilidad momentánea experimentada por los pacientes sometidos a su famosa cura seca, desaparecía con el uso del vino en forma de bebida, al que Schroth, de un modo gratuito, le atribuía las propiedades de disolver y eliminar las substancias morbosas y vivificar al organismo todo. Como estas últimas no han podido ser comprobadas, ni mucho menos, por los sucesivos médicos que se han dedicado a hacer un estudio especial de este procedimiento curativo, no es de extrañar que uno de las principales modificaciones que en él han impreso, figure la substitución del vino por diferentes zumos de frutas.

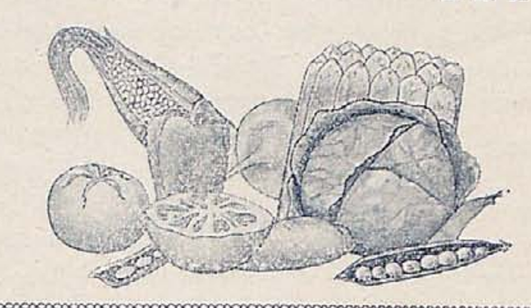
*(Continuará)*

H. C. P., médico naturista

# ¡LA NATURALEZA!

Los arroyos son mármol, la tierra es de granito,
hace un invierno crudo y en mi hogar necesito
leña para que preste un poco de calor,
¿quieres, árbol amigo, de tu tronco leñoso
darme unas secas ramas y en fuego delicioso
calentaré mis manos de tu lumbre al amor?
—Yo provengo del bosque; derríbame y tus manos
calienta con la llama que animará tu hogar;
los hombres y los árboles somos buenos hermanos,
abriga a tu familia y llévame a tu lar.
¿Quiéres, árbol amigo, servirme como arado,
hender la dura tierra y buscar su tesoro,
de los profundos surcos sacar espigas de oro
que vistan de amapolas el árido sembrado?
—Sí; quiero obedecerte y vestir la llanura
de mágicos colores y gozar mi albedrío,
hacerla pintoresca y perlas de rocío
harán que broten flores de espléndida hermosura.
¿Quieres, árbol amigo, ser pilar que sustente
la morada del hombre? —Derríbame, deshecho
puedes formar tu casa; te serviré de techo
como cobijé el nido del pájaro inocente.
¿Quieres servir de nuevo de mástil al bajel?
—Derríbame. Lo inmenso me seduce y alienta:
sácame de la tierra, el mar no me amedrenta;
si fuera mi sepulcro reposaría en él.
¿Quieres árbol amigo, ser la horca, el suplicio?
—¡Aléjate! ¡Silencio! Desecha el maleficio.
Yo siempre doy la vida. ¡Vete, no quiero verte!
Tú eres el verdugo; no puedo ser la muerte.
Yo vivo en las montañas, produzco dulce fruto,
el sol baña en fulgores de magníficas gamas
las hojas de esmeralda de mis lucientes ramas
que no pueden jamás envolverse de luto.
Hombre, llévate lejos las cuerdas y cadenas;
no me cuentes tus cuitas ni me digas tus penas;
déjame, quiero oír los sonoros acentos
que me cantan las aves y me dicen los vientos.
Yo soy hijo del sol y desdeño las nieblas.
Vosotros, los humanos, vivís entre tinieblas.
¡Mataos! Concebid vuestros planes siniestros
¡que yo no quiero ver mis ramas con espectros!


E. R. de M.






## ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo.

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freírse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorban el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de MACROCOSMO iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

---

# NUESTROS MENÚS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

### PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

ARROZ «PLAYAN».—En cazuela, de tierra mejor, se echará aceite de oliva, sin refinar; cuando el aceite esté a todo hervir, se le añadirá bastante cantidad de cebolla trinchada, la que se dejará freir hasta dorarse. Aparte se habrá preparado una salsa de tomate y se le añadirá, dejándola freir lo suficiente hasta adquirir el todo el color dorado.

Se tendrá preparado un revoltijo trinchado de pimiento, berengena, calabacín, alcachofa, guisantes, judías verdes, zanahoria, calabaza, col, todo ello según lo vaya permitiendo la estación del año, naturalmente, y se añadirá para que a su vez se fría con todo lo demás. Cuando el conjunto está bien sofrito, se le añade la cantidad de agua necesaria para el número de platos de arroz que se quieran hacer. Al hervir el agua se añadirá el arroz, (mejor y más sano y nutritivo si es integral), dejando hervirlo todo a fuego lento hasta haberse embebido el agua y encontrar así su punto de sazón. Cuando se disponga de pimientos encarnados se asan los que sea menester, para extender algunas tiras de los mismos sobre de los platos en el momento de servirlos.

Se trata de una forma de condimentar el arroz, con la fórmula que damos hoy a nuestros benévolos lectores, muy nutritiva y de muy grato gusto al paladar. Sin embargo, no recomendamos esta forma de comer el arroz para ingerirlo con gran frecuencia, pues resulta mucho más sano y digerible el arroz en cualquiera de las múltiples formas que se puede comer bajo fórmulas hervidas en vez de fritas.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

# Valor terapéutico de las acelgas

1.° Las acelgas son laxantes, especiales para los estreñidos.

2.° Tienen una marcada influencia terapéutica contra las enfermedades uterinas.

3.° En los casos de transtornos agudos al hígado, el caldo de acelgas cocidas obra de modo eficaz.

4.° Son emolientes.

5.° Son temperantes.

6.° En toda clase de transtornos agudos del aparato digestivo, especialmente en las *itis*, o inflamaciones el caldo de acelgas obra de modo singular.

7.° Son remineralizadoras.

8.° Las hojas tiernas de las acelgas se emplean con gran éxito en las curaciones de heridas en general.

9.° Las hojas cocidas y en cataplasmas, constituyen un madurativo especial para los abcesos.

10. Son oxidantes y se emplean con éxito en las personas artríticas.

# Valor terapéutico de las espinacas

1.° Son laxantes.

2.° Son oxidantes.

3.° Son remineralizadoras.

4.° Son calmantes.

5.° Son eupépticas y facilitan las digestiones, especialmente facilitan las digestiones de los farináceos.

6.° Son especialmente indicadas en todos los casos de anemia y arterioesclerosis.

7.° El caldo de espinacas cura las inflamaciones de los intestinos e hígado.

8.° El jugo de espinacas crudas es uno de los mejores tónicos para los niños débiles, convalecientes y en los casos de consunción.

9.° Constituyen un alimento especial para las personas nerviosas, siendo, por tanto, un gran alimento de los nervios y cerebro.

10. Las espinacas, especialmente crudas, combaten de modo especial toda clase de manifestaciones artríticas, especialmente obran poderosamente en los casos de reumatismo circular y en las neuralgias.

(De «Naturismo Eutrofológico».)

# PRO PAZ

Todos sabéis los preparativos de guerra que actualmente el mundo está haciendo: químicos e ingenieros, mecánicos, etc., que emplean su talento para destruir; fábricas de municiones que aumentan el personal, etc.; pero lo que quizá no sepáis es la cantidad que España pagará a la Sociedad de Naciones, durante el año 1934, para tener un representante en ella: pues nada menos que... ¡un millón setecientas cincuenta mil pesetas! ¿Qué piquito, eh? Con el dinero que el Ministerio de Estado entrega anualmente a la Sociedad de Naciones, se podrían solucionar algunos de los casos que tanto abundan, por desgracia, de «sin trabajo», y se evitarían muchas cosas denigrantes para una nación civilizada. ¿Acaso no ganaría más España empleando el dinero de este modo, que no dándolo para formar parte de una Sociedad que, hasta ahora, no ha dado ningún resultado positivo?

La Sociedad de Naciones, con todos sus brillantes discursos, con su conferencia del Desarme, y con sus estudiadas palabras, hijas más bien de la inteligencia que del corazón, no ha podido evitar ninguna de las guerras que han estallado después de su formación, porque no es hablando, sino obrando que se solucionan los problemas nacionales.

Ya véis, pues, que de las Sociedades así nada tenemos que esperar; no podemos contar más que con nuestro esfuerzo.

Nosotros, los que amamos verdaderamente a la Patria, los que queremos enriquecerla, cultivando la tierra unos, con su talento otros, y todos con el sudor de nuestra frente, ¡no queremos la guerra! Y no la queremos porque, aparte de que va contra el Progreso y de que repugna a los sentimientos humanitarios, ellos, nuestros contrincantes, ¡son hermanos nuestros!

No creáis, cuando os digan que es un acto de heroísmo el ir a la guerra; son muy pocos los que van a ella por su propia voluntad; casi todos van obligados por unos cuantos desalmados que se enriquecen con la sangre del pueblo, del que dicen ser padres, y que mientras aquél se destroza, éstos lucen su figura en un teatro o paseo. No creáis, tampoco, cuando os digan que quien más mata (en la guerra, ¡claro está!) es quien más honra a la Patria. A ésta se la puede honrar y servir de muchas maneras. ¿Acaso no trajo Cervantes, con su pluma, más honores a España que los generales más sanguinarios y esforzados?

Honremos a nuestra tierra con nuestro trabajo y con el estudio, y la veremos florecer según la medida de nuestro deseo.

R. L. R.
(de 14 años)



# EL HOMBRE QUE LLORA

Es fácil que el mundo sea para los que piensan un sainete, que se convierte en drama para los que sienten. En mis años mozos, cuando leía la producción del erudito escritor francés «El hombre que ríe», sentía un apasionamiento especial por aquel perseguido, que, mutilado para borrar de él las huellas genéticas, se le condenaba al sardonismo perpetuo. Hoy vuelvo la vista al presente y me encuentro con un nuevo formato psicológico: «El hombre que llora».

En efecto, en la gama del espiritualismo existe el hombre sensible a los choques de la adversidad; existe también el tipo antropológico del sujeto ultrasensible, no sólo al dolor ajeno, sino a la íntima satisfacción de cumplir con un deber social.

Este tipo es el que se emociona y sufre, tanto por el suceso que pasa, como por el propio estímulo de su grandeza de espíritu.

Cualquiera diría, al oirle expresarse, que se trata de un cobarde incapaz de acometer ninguna empresa. ¡Cuán lejos está esta concepción de la realidad! El hombre emotivo, el hombre que se enternece al manifestar sus pensamientos, pertenece al género sublime de los perfectos de espí-



Excursión dominical matinal a la Fuente S. Iscle, Sardañola – 8 Abril 1934

ritu. El hombre así constituído delata la paleta mágica de ese algo extraordinario que preside a la creación. No creo que este fenómeno sea un producto alotrípico de la Humanidad; lo que pasa es que, aclimatados o supeditados por la fuerza de la costumbre a vivir en consuno con la indiferencia, el tropiezo con la virtud casi absoluta nos parece una paradoja.

Recuerdo con verdadero placer un incidente ocurrido a un venerable anciano, el cual, portador de un trabajo periodístico repleto de enseñanzas morales, acudió en cierta ocasión a una oficina de publicidad. Este señor, todo bondad y con humildad edificante, solicitó del director la inserción de su trabajo; al escuchar la cariñosa afirmación de otro hombre dotado de cualidades análogas, no pudo resistir el choque emotivo, y balbuceando frases de agradecimiento y hurtando el rostro por el que se deslizaba una lágrima, hubo de retirarse, dejando en un estado muy parecido al que involuntariamente había sido el causante de tan tremendo choque psicológico.

Acuciado por la curiosidad, pedí el trabajo y vi en él el alma de su autor; vi, como decía Goethe, la conducta reflejando la imagen de la perfección; vi el diario de un hombre modelo, en el que expresaba, no sólo sus acciones buenas o malas, sino sus reflexiones.

Al terminar la lectura, hube de indicar el juicio que me merecía el trabajo, y cuál sería mi sorpresa al oir de labios del director:

—No se moleste; un hombre que está dotado de una sensibilidad tan exquisita no puede hacer nada malo.

La contestación era también un poema sublime; era también el retrato de un hombre perfecto, de un hombre que, por saber llorar de emoción, sabía aquilatar el valor anímico de los tenedores de esta virtud.

Cuando me recogí en la meditación del incidente, me di cuenta de que sólo los hombres de ese temple son los de criterio sano, pues hacen de él su mejor amigo, mientras los demás se entregan al Destino que, por regla general, es siempre su peor enemigo.

M. H. B.

TIP. COSMOS. – URGEL, 42. – TEL. 32457